

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шилокшанская школа

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 31.08.16 г.

Согласовано:  
Завуч школы  
/Н.Н.Докторова/

Утверждаю:  
Директор школы  
/Л.В.Мусатова/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»  
для 5-9 классов  
на 2016-2017 учебный год

Рабочая программа разработана на основе:  
программы А. П. Матвеева

Физическая культура: программы ОУ для 5-9 классов-М.: «Просвещение», 2012

Составитель:  
учитель физической культуры и ОБЖ Вилков Александр Вячеславович

с.Шилокша

## Пояснительная записка 5-9

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
  - основной образовательной программе основного общего образования МБОУШилокшанская школа,
  - рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение», 2012г.

Учебники:

Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2015 г.

Физическая культура 6 – 7 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» , 2016 г.

Физическая культура 8 – 9 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение». 2014 г.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

**5 класс**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

#### **6 класс**

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

#### **7 класс**

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

#### **8 класс**

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

#### **9 класс**

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент), «**Способы физкультурной деятельности**» (операционный компонент) и «**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Место предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в 5, 6, 7, 8 классе выделяется 102 часов (3 ч в неделю), в 9 классе 102 часа (3 ч в неделю), 522 часа.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

### 5 класс

#### Личностные результаты:

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

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

#### Предметные результаты:

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

### 6 класс

#### Личностные результаты:

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

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

### **7 класс**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;



### Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

### **9 класс**

#### Личностные результаты

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

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### *История физической культуры*

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

##### *Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

##### *Физическая культура человека*

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организирующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) – девочки; прыжок ноги врозь – мальчики.

*Ритмическая гимнастика*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

**Легкая атлетика**

*Бег:* высокий старт; низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

**Спортивные игры**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Бросок двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача мяча; передача мяча двумя руками сверху; Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Ведение мяча внешней стороной стопы.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

*Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

*Физическое культура человека (основные понятия).*

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

*Физическая культура человека*

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы физкультурной деятельности**

Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

**Гимнастика с основами акробатики** *Организуемые команды и приемы:* ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

*Акробатические упражнения:* Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; прыжок согнув ноги – мальчики; прыжок ноги врозь – девочки.

*Ритмическая гимнастика (девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

*Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнения и комбинации на невысокой перекладине (мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

**Легкая атлетика**

*Бег:* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

*Метание* малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

### ***Спортивные игры***

***Баскетбол:*** прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Волейбол:*** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

***Футбол:*** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжные гонки:*** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры***

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

#### ***Физическая культура человека***

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

#### **Способы физкультурной деятельности**

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Гимнастика с основами акробатики*** *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.

*Опорные прыжки:* прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; эстафетный бег; Спринтерский бег

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

#### ***Спортивные игры –***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Ловля мяча после отскока от пола; бросок двумя руками снизу после ведения; бросок мяча двумя руками от груди после ведения; Бросок двумя руками в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; Бросок одной рукой в прыжке; Повороты на месте с мячом и без мяча. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды; технико-тактические действия атакующей команды

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам

**Общеразвивающие физические упражнения:** развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания. Преодоление трамплинов 30 -50 см. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». Игры: «остановка рывком», «с горки на горку». *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

## 8 класс

### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

### Способы физкультурной деятельности

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение и самоконтроль. Планирование занятий физической культурой.

### Физическое совершенствование:

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Гимнастика с основами акробатики** *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

**Акробатические упражнения:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

**Опорные прыжки:** прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

**Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне** девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.



*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

### **Легкая атлетика**

*Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

*Броски набивного мяча (2 кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### **Спортивные игры –**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча .нападающий удар, Блокирование, игра волейбол Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и

эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

## 9 класс

### **Знания о физической культуре**

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

### **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой**

Комплексы упражнений для развития общей выносливости; комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; комплекс упражнений для развития простой реакции; комплексы упражнений для развития координации движений; комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.

### **Физическое совершенствование:**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладноориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; упражнения для профилактики неврозов.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

***Гимнастика с основами акробатики*** *Организуемые команды и приемы*: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения*: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки*: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на левую «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

### **Легкая атлетика**

*Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### **Спортивные игры –**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча.нападающий удар, Блокирование, игра физические упражнения: развитие основных физических качеств.

**Футбол:** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направления на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

**Лыжные гонки:** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

### **Годовое распределение сетки часов на разделы рабочей программы**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
2	Способы физкультурной деятельности	6	6	6	6	6
3	Физическое совершенствование	95	95	95	95	92

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12	12	12
3.2	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
3.3	Гимнастика	13	13	13	13	13
3.4	Спортивные игры - баскетбол	12	12	12	12	12
3.5	Спортивные игры - волейбол	13	13	13	13	12
3.6	Спортивные игры - футбол	13	13	13	13	11
3.7	Лыжные гонки	12	12	12	12	12
<b>Итого</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование 5 класс

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	1
2-3	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.	2
4	Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
<b>2</b>	<b>Способы физической культуры</b>	<b>6</b>
5-6	Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и	2

	одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	
7	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1
8-9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	2
10	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>
11-12	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	2
13-16	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	4
17-18	Комплексы дыхательной гимнастики.	2
19-20	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	2
21-22	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	2
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «прешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40	бег 1000 м	1
41-42	челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	4
49-51	Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) – девочки;	3

	прыжок ноги врозь – мальчики.	
52-55	Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	4
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>
56-58	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	2
61	Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1
62	Прохождение дистанции 1км, 1,5 км.	1
63-64	Различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.	2
65	Повороты переступанием.	1
66-67	Одновременный бесшажный ход.	2
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
68	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком	1
69	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
70-71	Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	2
72	Бросок двумя руками от груди.	1
73-74	Ведение ведущей и не ведущей рукой.	2
75-76	Остановка в шаге и прыжком.	2

## Тематическое планирование

6 класс

77	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
78	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды;	1
79	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.	1
<b>Спортивные игры - волейбол</b>		<b>13</b>
80	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
81-82	Нижняя прямая подача мяча.	2
83-84	Передача мяча двумя руками сверху.	2
85-86	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	2
88-89	Игры пионербол с элементами волейбола.	3
90-92	Игра волейбол по упрощенным правилам.	3
<b>Спортивные игры - футбол</b>		<b>13</b>
93-94	Удар по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы	2
95-96	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2
97-98	Ведение мяча внешней стороной стопы.	2
99-100	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2
101-102	Правила игры.	2
103-105	Подвижные игры на закрепление изученного материала.	3
<b>Итого</b>		<b>105</b>
<b>№</b>	<b>Раздел. Тема урока.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	1

2-3	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.	2
4	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>6</b>
5-6	Соблюдений требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	2
7	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1
8-9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	2
10	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>
11-12	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	2
13-16	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	4
17-18	Комплексы дыхательной гимнастики.	2
19-20	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	2
21-22	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	2
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
23-25	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	3
26-28	Финиширование. Эстафетный бег.	3
29-30	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2
31-33	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	3



34-35	Бег с препятствиями.	2
36-38	Спринтерский бег	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40	бег 1000 м	1
41-42	челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
43-44	Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.	2
45-47	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.	3
48-50	Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла ( <i>мальчики</i> ); прыжок ноги врозь через гимнастического козла ( <i>девочки</i> ).	3
51-53	Передвижение по гимнастическому бревну ( <i>девочки</i> ): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине ( <i>мальчики</i> ): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.	3
54-55	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема ( <i>мальчики</i> ); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали ( <i>девочки</i> ). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.	2
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>
56-58	Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход.	3
59-60	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	2
61	Торможение боковым соскальзыванием.	1
62	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой).	1
63-64	Спуск в низкой стойке.	2
65	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется)	1

	учителем или обучающимися)	
66-67	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
68	Ловля мяча после отскока от пола.	1
69	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.	1
70-71	Ловля и передача мяча с шагом.	2
72-73	Бросок мяча в корзину одной рукой с места.	2
74-75	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	2
76-77	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.	2
78-79	Игра в баскетбол по правилам	2
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>13</b>
80	Упражнения без мяча.	1
81-82	Верхняя прямая подача.	2
83-84	Нижняя прямая подача.	2
85-86	Прием и передача мяча.	2
88-89	Нападающий удар.	3
90-92	Игра в волейбол по правилам.	3
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>13</b>
93-94	Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек);	2
95-96	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
97-98	Ведение мяча внешней стороной стопы.	2
99-100	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2
101-102	Правила игры.	2
103-105	Игра в мини-футбол по правилам.	3
<b>Итого</b>		<b>105</b>

Тематическое

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	1
2-3	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.	2
4	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>6</b>
5-6	Организация досуга средствами физической культуры.	2
7-8	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной	2

планирование 7 класс

	деятельностью.	
9-10	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>
11-14	Упражнения для коррекции фигуры.	4
15-18	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	4
19-22	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	4
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту способом «прешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40	бег 1000 м	1
41-42	челночный бег 3 x 10 м; эстафетный бег	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.	4
49-51	прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя;	4

	передвижения в вися; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
68	Ловля мяча после отскока от пола;	1
69	Повороты на месте с мячом и без мяча.	1
70-71	бросок двумя руками снизу после ведения;	2
72	бросок мяча двумя руками от груди после ведения;	1
73-74	Бросок двумя руками в прыжке;	2
75-76	Бросок одной рукой в прыжке	2
77	ведение мяча с изменением направления движения;	1
78	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды;	1
79	технико-тактические действия атакующей команды	1
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>13</b>
80	Стойка игрока и перемещения	1
81-82	передачи мяча сверху	2
83-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	2
85-86	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	2
87	нижняя прямая подача мяча.	1
88-89	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
90-92	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	3
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>13</b>
93-94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между	2

	стойк.	
95-96	Ведение мяча змейкой.	2
97-98	Передача мяча в разных направления на большое расстояние.	2
99-100	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
101-102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
103-105	Угловой удар.	3
<b>Итого</b>		<b>105</b>

## Тематическое планирование

### 8 класс

№	Раздел. Тема урока.	Количество часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
2	Спортивная подготовка.	1
3	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Коррекция осанки и телосложения.	1
4	Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.	1
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>6</b>
5-6	Составление плана занятий спортивной подготовкой	2
7-8	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Планирование занятий физической культурой.	2
9-10	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>
11-13	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	3
14-16	Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	3
17-19	Комплекс упражнений при избыточной массе тела.	3
20-22	Гимнастика для глаз.	3
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>83</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2

31-33	Прыжок в высоту способом «прешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег 30 м. на результат	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40-41	бег 1000 м	2
42	челночный бег 3 x 10 м; эстафетный бег	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки	4
49-51	Прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне</i> девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине</i> (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.	4
	<b>Льжные гонки</b>	<b>12</b>
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин,	1



	небольших трамплинов.	
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
68	ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
69	ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
70	ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках);	1
71	передача мяча при встречном движении;	1
72-73	передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу,	2
74-75	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);	2
76-77	штрафной бросок	2
78	Вырывание и выбивание мяча;	1
79	нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека	1
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>13</b>
80	Стойка игрока и перемещения	1
81-82	передачи мяча сверху	2
83-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	2
85-87	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	3
88	нижняя прямая подача мяча.	1
89-90	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
91-92	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	2

<b>Спортивные игры - футбол</b>		<b>13</b>
93-94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	2
95-96	Ведение мяча змейкой.	2
97-98	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.	2
99-100	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
101-102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
103-105	Угловой удар.	3
<b>Итого</b>		<b>105</b>

### Тематическое планирование

#### 9 класс

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема урока.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1	Туристические походы как форма активного отдыха.	1
2-3	Правила проведения банных процедур.	2
4	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
<b>2</b>	<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>	<b>6</b>
5-6	Комплексы упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития простой реакции	2
7-8	комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости;	2
9	комплексы упражнений для развития координации движений;	1
10	комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.	1

<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>
11-14	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью;	4
15-18	комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой;	4
19-22	упражнения для профилактики неврозов.	4
<b>3.3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>80</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
23-25	Метание мяча на дальность	3
26-28	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	3
29-30	Прыжок в длину с места	2
31-33	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	3
34-35	Равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м	2
36-38	Спринтерский бег 30 м. на результат	3
39	бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
40-41	бег 1000 м	2
42	челночный бег 3 x 10 м; эстафетный бег	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
43-44	Организующие команды и приемы	2
45-48	кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.	4
49-51	прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.	3
52-55	<i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</i>	4

	<i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись;размахивания в висе; из вися махом назад соскок.</i>	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>12</b>
56-58	попеременный двухшажный ход	3
59-60	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; боковым соскальзыванием.	2
61	спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
62	Прохождение дистанции 3км, 5км;	1
63-64	передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	2
65	повороты переступанием	1
66-67	одновременный бесшажный ход.	2
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
68	Ловля мяча после отскока от пола;	1
69	Повороты на месте с мячом и без мяча.	1
70	бросок двумя руками снизу после ведения;	1
71	бросок мяча двумя руками от груди после ведения;	1
72-73	Бросок двумя руками в прыжке;	2
74-75	Бросок одной рукой в прыжке	2
76	ведение мяча с изменением направления движения;	1
77	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды;	1
78-79	технико-тактические действия атакующей команды	2
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>12</b>
80	Стойка игрока и перемещения	1
81	передачи мяча сверху	1
82-84	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	3
85-86	приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены,	2

87	нижняя прямая подача мяча.	1
88-89	Прямая верхняя подача мяча через сетку.	2
90-91	Тактические действия игроков передней линии в нападении.	2
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>11</b>
92-93	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	2
94-95	Ведение мяча змейкой.	2
96-97	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.	2
98-99	Удар с разбега по катящемуся мячу.	2
100	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
101-102	Угловой удар.	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>