

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов основной общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и авторской программы «Физическая культура: программа 5-9 классы» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров и программы УМК «Алгоритм успеха».

Рабочая программа содержит теоретические сведения об истории физической культуры и спорта, необходимые предметные термины и понятия и, вместе с тем, содержит материал, позволяющий школьнику самостоятельно овладевать основами двигательной деятельности с оздоровительной направленностью.

Методический аппарат программы нацелен на облегчение восприятия нового материала, на облегчение усвоения знаний.

Цель:

- создание условий для формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту в целом, и к игре футбол в частности.
- ознакомится с видами спорта, и выявить влияние спорта на образ жизни человека.
- формирование разносторонней физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- усилить всестороннюю физическую подготовленность занимающихся на сдачи нормативов и использование разнообразных физических упражнений.
- развить и повысить работоспособность обучающихся.
- воспитать у школьников высоких нравственных качеств.
- развить основные двигательные качества;
- изучить возникновение видов спорта.
- привить интерес к занятиям спорта.

### Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в основной общеобразовательной школе выделяется 482 часа. В 5-8 классе на уроки физической культуры отводится 2 часа в неделю (35 учебных недель в каждом классе), в 9 классе – 3 часа в неделю (34 учебные недели).

№ п/п	Класс	Количество часов	Количество тем регионального компонента	Количество зачетов	Количество тестов
1	<b>5</b>	70	-	4	6
2	<b>6</b>	70	-	4	6
3	<b>7</b>	70	-	4	6
4	<b>8</b>	70	-	4	6
5	<b>9</b>	102	-	4	6

Формы работы: индивидуальная, групповая, в парах.

Методы работы: словесные (объяснение, описание, рассказ), наглядные (демонстрация упражнений), практические (упражнения, игры, соревнования).

Виды контроля: предварительный (стартовый), текущий, итоговый.

Форма контроля: используются основные тесты - скоростные, скоростно-силовые, силовые, выносливости, координации, гибкости, силы, зачеты.

Сроки реализации: программа рассчитана на 5 лет.

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
3. Содержание учебного предмета

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС результаты обучения физической культуре, как и другим предметам, подразделяются на личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- следить за уровнем здоровья, двигательной подготовленностью и уровнем осознания ценности здоровья;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их для укрепления своего здоровья, развития двигательных навыков, повышения физической и умственной работоспособности.

Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающихся 5-9 классов будут сформированы универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Личностные УУД:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся в 5-9 классе 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся в 5-7 классе получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Обучающийся в 5-9 классе научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся в 5-9 классе получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся в 5-9 классе научится:

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

Обучающийся в 5-7 классе получит возможность научиться:

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

### **Знания о физической культуре.**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее

развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Содержание учебного предмета

Формы организации учебных занятий: урок, соревнования, тесты, беседа, презентация, игра, демонстрация, научные исследования, доклады, рефераты, проектная и практическая деятельность.

## Глава 1. Знания о физической культуре

### Раздел. История физической культуры.

**Темы.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Основные виды деятельности.** Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

## **Раздел. Физическая культура человека.**

**Темы.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Основные виды деятельности.** Уметь составлять режим дня. Уметь оказать первую помощь человеку.

## **Глава 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Раздел. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Темы.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Основные виды деятельности.** Уметь составить комплекс упражнений для утренней зарядки. Уметь самостоятельно организовать досуг средствами физической культуры.

### **Раздел. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

**Основные виды деятельности.** Уметь само оценить технику движений. Устранять ошибки во время движений.

### **Раздел. Физическое совершенствование**

**Темы.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Основные виды деятельности.** Уметь правильно выполнять адаптивно оздоровительные упражнения. Уметь составить комплекс адаптивно оздоровительной физической культуры.

## **Глава 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики.**

**Темы.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Основные виды деятельности.** Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями

### **Раздел. Лёгкая атлетика.**

**Темы.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину. Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре. Знать ТБ.

#### **Раздел. Лыжные гонки.**

**Темы.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры

#### **Раздел. Спортивные игры.**

**Темы.** Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Основные виды деятельности.** Баскетбол. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

Футбол. Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоить удары по мячу и остановки мяча Освоить технику ведения мяча Владеть техникой ударов по воротам Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию. Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности. Волейбол. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

#### **Раздел. Прикладно-ориентированная подготовка.**

**Тема.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Основные виды деятельности.** Уметь ориентироваться на местности.

#### **Раздел. Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Тема.** Общефизическая подготовка.

**Основные виды деятельности.** Укрепить скорость, выносливость, ловкость, силу мышц, быстроту движений.

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

#### **Глава. Знания о физической культуре (5 часов)**

##### **Раздел. История физической культуры.**

**Темы.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в 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 её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

**Основные виды деятельности.** Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

#### **Глава. Физическое совершенствование (65 часов)**

### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики (8 часов).**

**Темы.** Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Обучение опорных прыжков через козла. Вскок в упор присев. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты Кувырок вперёд и назад. Эстафеты.

**Основные виды деятельности.** Учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями, преодолевать страх высоты при лазании, умение проявить упорство в достижении цели. Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями

### **Раздел. Легкая атлетика (22 часа).**

**Темы.** Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км. Правильный режим дня. Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8м. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания. Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скоростного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скоростного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скоростного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скоростного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления при прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники полета и работе ног в полете при выполнении прыжка. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Проверка умения выполнить норматив в прыжках в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скоростного шага на дальность. Равномерный бег до 2 км. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.

**Основные виды деятельности.** Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину. Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре. Знать ТБ

### **Раздел. Лыжные гонки (11 часов).**

**Темы.** Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить повороту переступанием на месте. История лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжа. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.

Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного ход. Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода .Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время. Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой». Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой». Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием. Совершенствование техники выполнения поворота переступанием. Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием. Подъем в гору елочкой.

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

## **Раздел. Спортивные игры. (24 часа)**

### **Подраздел. Баскетбол (11 часов).**

**Темы.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол. История игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол .Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол .Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

### **Подраздел. Волейбол (10 часов):**

**Темы.** Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Правила техники безопасности при игре в волейбол. История игры волейбол. Верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Гигиена человека. Верхняя передача мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Стойка и

перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Основные виды деятельности.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

#### **Подраздел. Футбол (3 часа):**

**Темы.** Правила игры футбол. Удар по мячу на месте и в движении. Техника приема и удара по мячу.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоить удары по мячу и остановки мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой ударов по воротам. Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию. Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности

### **6 класс**

#### **Глава. Знания о физической культуре (5 часов)**

**Темы.** История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

**Основные виды деятельности.** Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

#### **Глава. Физическое совершенствование (65 часов)**

##### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики (8 часов)**

**Темы.** ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. История гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление препятствий прыжком. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.

**Основные виды деятельности.** Учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями, преодолевать страх высоты при лазании, умение проявить упорство в достижении цели. Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями

## **Раздел. Легкая атлетика(21 час).**

**Темы.** Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. Эстафеты. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Эстафеты. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 1500 м. Бег 1000 м (мин) на результат. Спортивные игры Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10, 5x10. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10/2 серии, 5x10 . Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Челночный бег 4x10. Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники приземления.

**Основные виды деятельности.** Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину. Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре. Знать ТБ.

## **Раздел Лыжные гонки(11 часов).**

**Темы.** Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжной подготовки. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе. Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции до 2 км. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе . Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,4 км. Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию 2,8 км. Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Прохождение дистанции 2 км на время. Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием. Проверка техники выполнения торможения и поворота упором .

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

## **Раздел Спортивные игры(25 часа)**

### **Подраздел. Баскетбол(11 часов):**

**Темы.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. История игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3 .Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест .Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1 .

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

#### **Подраздел. Волейбол(11часов)**

**Темы.** Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Правила техники безопасности при игре в волейбол. История игры волейбол. Верхняя передача мяча. Стойка и передвижение игрока. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой . Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче. Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Работы рук и ног при приеме мяча над собой. Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол .

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

**Подраздел. Футбол(3часа):** Остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры футбол. Удар по мячу на месте и в движении.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоить удары по мячу и остановки мяча. Освоить технику ведения мяча .Владеть техникой ударов по воротам. Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию. Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности.

### **7 класс (70 часов)**

#### **Глава. Знания о физической культуре (5 часа)**

**Темы.** История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

**Основные виды деятельности.** Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

### **Глава. Физическое совершенствование (65 часов)**

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики(8 часов).**

**Темы.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). История гимнастики. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты.

**Основные виды деятельности.** Учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями, преодолевать страх высоты при лазании, умение проявить упорство в достижении цели. Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями

#### **Раздел. Легкая атлетика(23 часа).**

**Темы.** Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Бег на результат 60м. Эстафеты. Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 10 – 12 м. Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег 1500 м (мин) на результат. Спортивные игры. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 5x10 /2 серии, 7x10. Прыжок в длину с места. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Челночный бег 6x10. Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ТБ по легкой атлетике, история легкой атлетики. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40.50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега. Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед. Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Бег 1500 м на результат. Специальные беговые упражнения. Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения . Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование

техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. Специальные прыжковые упражнения. Бег 100 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения. Бег 60 м. Лыжные гонки(11ч). Передвижение на лыжах: перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. Подъемы, спуски, повороты:преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

**Основные виды деятельности.** Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре Знать ТБ.

#### **Раздел. Лыжные гонки(10часов).**

**Темы.** Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. История лыжной подготовки. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 2,5 км. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 3 км. Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 2 км на время. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом.

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

#### **Раздел. Спортивные игры(24часа).**

##### **Подраздел. Баскетбол(11часов):**

**Темы.** Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. ТБ по баскетболу история игры баскетбол. Передача мяча

на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

#### **Подраздел. Волейбол(10часов):**

**Темы.** Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Правила техники безопасности при игре в волейбол. История игры волейбол. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче. Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.

**Футбол(3часа):** остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу на месте и в движении.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

### **8 класс (70 часов)**

#### **Глава. Знания о физической культуре (5 часов)**

**Темы.** История физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных

тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

**Основные виды деятельности.** Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

## **Глава. Физическое совершенствование (65 часов)**

### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики(8часов).**

**Темы.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). Эстафеты. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М).

**Основные виды деятельности.** Учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями, преодолевать страх высоты при лазании, умение проявить упорство в достижении цели. Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями.

### **Раздел. Легкая атлетика(23часа).**

**Темы.** Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 2200 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег в среднем темпе до 2500 м. Бег 2000 м (мин) на результат. Спортивные игры. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Равномерный бег до 10 мин. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2x20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,8 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2x60 м. Совершенствование техники низкого старта. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега. Бег 60 м. Метание мяча с

4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,2 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения.

**Основные виды деятельности.** Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре Знать ТБ

### **Раздел. Лыжные гонки(11часов).**

**Темы.** Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Прохождение дистанции до 3,0 км. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Одновременный одношажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 3,5 км. Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Прохождение дистанции 3,0 км на время.

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

### **Раздел. Спортивные игры(24часа).**

#### **Подраздел. Баскетбол(11часов):**

**Темы.** Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от

головой с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

#### **Подраздел. Волейбол(10часов):**

**Темы.** Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

**Подраздел. Футбол(3часа):** Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Правила игры футбол. Удар по мячу на месте и в движении.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоить удары по мячу и остановки мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой ударов по воротам. Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию. Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности

## **9 класс (102часа)**

### **Глава. Знания о физической культуре (5 часа)**

**Темы.** История физической культуры. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

Физическая культура (основные понятия). Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическая культура человека. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Основные виды деятельности.** Уметь определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать возникновение первых соревнований. Уметь понимать значение физической культуры в жизни человека.

### **Глава. Физическое совершенствование (97 часа)**

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики(11 часов).**

**Темы.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). Эстафеты. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки).

**Основные виды деятельности.** Учиться преодолевать страх перед трудными упражнениями, преодолевать страх высоты при лазании, умение проявить упорство в достижении цели. Освоить строевые упражнения. Освоить общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Освоить общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствовать висы и упоры. Освоить опорные прыжки. Освоить акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать силовые способности. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать гибкость. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими умениями.

#### **Раздел. Легкая атлетика(35 часов).**

**Темы.** Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 1800 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 2600 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 3000м. Бег 2000 м (мин) на результат. Спортивные игры. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Челночный бег 8x10. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Специальные прыжковые упражнения. Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина

шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Равномерный бег до 13 мин. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Совершенствование техники низкого старта. Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки. Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10м. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах. Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Бег 2000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Развивать выносливость в беге до 3,3 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подвижные игры. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу). Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 5-8 шагов разбега.

**Основные виды деятельности.** Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Владеть техникой спринтерского бега. Владеть техникой длительного бега. Владеть техникой прыжка в длину Владеть техникой прыжка в высоту. Владеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Развивать скоростные способности. Развивать координационные способности. Знать теорию о физической культуре Знать ТБ.

### **Раздел. Лыжная подготовка (27 часов)**

**Темы.** Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода История лыжной подготовки. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.

Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Прохождение дистанции до 3,2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 3,5 км.

Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Прохождение дистанции 3,0 км на время. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Эстафеты с преодолением препятствий. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором.

**Основные виды деятельности.** Освоить технику лыжных ходов. Знать теорию физической культуры. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

#### **Раздел. Спортивные игры(29часов).**

##### **Подраздел. Баскетбол(10часов):**

**Темы.** Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. История игры баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить ловлю и передачу мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой бросков. Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности. Освоить тактику игры. Уметь играть.

##### **Подраздел. Волейбол(15часов)**

**Темы.** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков

верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить технику приема и передачи мяча. Владеть игрой в пионербол. Развивать координационные способности. Развивать выносливость. Развивать скоростно-силовые способности. Освоить н/прямую подачу. Закрепить технику владения мячом. Знать теорию физической культуры. Владеть организаторскими способностями.

**Подраздел. Футбол(4часов):** Отбор мяча подкатом. Игра по правилам. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Правила игры футбол. Удар по мячу на месте и в движении.

**Основные виды деятельности.** Владеть техникой передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоить удары по мячу и остановки мяча. Освоить технику ведения мяча. Владеть техникой ударов по воротам. Закрепить технику владения мячом. Развивать координацию. Владеть игрой и комплексно развивать психо-моторные способности.