



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В. Михайлова, 5.
E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована
на заседании Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
Протокол № 9 от «26» августа 2016г.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
Приказ № 376/5 от «26» августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 5-9 классах**

Составители:

А. А. Лусников, А. А. Шерстобитов,
учителя физической культуры,
МАОУ «СОШ № 85»

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета.....	7
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	28

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №85».

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты включают в себя:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

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

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

6) для слепых и слабовидящих учащихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

II. Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Основы технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Упражнения, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Специальные виды физкультурной деятельности для учащихся с ОВЗ

Для слепых и слабовидящих учащихся:

- приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс.

Знания о физической культуре.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Высокий старт.
- Бег: бег с ускорением, бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

- Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

- Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

- Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Гимнастика

- Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

- Акробатические упражнения: Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	Или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	Или подтягивание из вися на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	160
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50

	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,50	Без учета времени		1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 5 км.					

6 класс

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

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 (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств

(в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- *Старт* с опорой на одну руку с последующим ускорением.
- *Бег*: бег с преодолением препятствий, спринтерский бег (60 м и 100 м), гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

• *Прыжки*: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

• Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

• *Баскетбол*. Упражнения без мяча: 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*. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

• *Футбол (мини-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.

Гимнастика

• *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 элементы*: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

- *Опорные прыжки*: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

- *Передвижение по гимнастическому бревну (девочки)*: поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

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

- *Упражнения на брусьях*: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

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

- *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 с приземлением в определенное место.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплыwanie отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплыwanie отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	Или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	160
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,50	Без учета времени		1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о	10	15	20	10	15	20

	стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)						
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 5 км.					

7 класс

Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

• *Прыжки*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».

• *Бег*: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

• *Метание*: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

• *Баскетбол*. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

• *Волейбол*. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

• *Футбол (мини-футбол)*. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Гимнастика

• *Акробатическая комбинация (мальчики)*: из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

• *Передвижения по гимнастическому бревну (девочки)*: стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

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

• *Упражнения на брусьях*: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

• *Прикладные упражнения*: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание

одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из вися на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в	-	-	-	7	9	15

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

8 класс

Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

• *Прыжки*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».

• *Бег*: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

• *Метание*: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

• *Баскетбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

• *Волейбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

• *Футбол*. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

• *Акробатика*: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).

• *Передвижение по гимнастическому бревну (девушки)*: ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

• *Упражнения на перекладине (юноши)*: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

• *Упражнения на брусьях*: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный душажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения	18	25	30	18	25	30

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)						
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

9 класс

Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры

• *Баскетбол*. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

• *Волейбол*. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

• *Футбол*. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

• *Акробатическая комбинация (юноши)*: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

• *Упражнения на гимнастическом бревне (девушки)*: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

• *Упражнения на перекладине (юноши)*: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

• *Упражнения на брусьях*: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или подтягивание из вися на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	6	7	8	6	7	8

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

5 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (4 ч)	
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	1
2	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.	1
3	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1
4	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	1
	Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
1	Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	1
3	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (98 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	

1	ТБ на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Бег 3 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Бег 5 мин.	1
3	Прыжок в длину с места. Бег 5 мин.	1
4	Подтягивание на низкой (девочки) и высокой (мальчики) перекладине; старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега. Бег 6 мин.	1
5	Бег 60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание мяча 150 грамм с 2-3 шагов. Бег 7 мин.	2
6	Наклон вперед, сидя на полу. Метание мяча 150 грамм с 2-3 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин.	2
7	Учет: прыжок в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Бег 8 мин.	1
8	Учет: метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО. Бег 9 мин.	1
9	Медленный бег 10 минут. Линейные эстафеты до 40 метров.	2
10	Челночный бег 3x10м. – учет	1
11	Старт с опорой на одну руку – учет	1
12	Бег 60м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
13	Метание мяча 150 гр. – учет.	1
14	Прыжки в длину – учет.	1
15	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
16	Бег 30м. – учет.	1
17	Кросс 1000м. Эстафеты.	1
	<u>Спортивные игры (20 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2-3	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	2
4-5	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	2
6	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
7-8	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1

11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча.	1
13	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи	1
14	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
15	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
17	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
18	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
19-20	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	2
	<u>Гимнастика (12 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение лазанию по канату в два приема	1
2	Лазание по канату – учет	1
3	Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки). Сдача норм ГТО.	1
4	Кувырки вперед – назад, пережат назад стойка на лопатках.	1
5	Акробатические соединения – учет	1
6	Ходьба по бревну приставными шагами.	1
7	Приседание и повороты в приседе, соскок с бревна, прогнувшись.	1
8-9	Опорный прыжок на козла.	2
10-11	Наскок на гимнастического коня в упор присев и соскок прогнувшись.	2
12	Эстафеты с элементами акробатики.	1
	<u>Лыжные гонки (11 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2	Попеременный двушажный ход.	1
3	Одновременный двушажный ход.	1
4	Одновременный бесшажный ход.	1

5	Подъем полуелочкой, спуск со склона в средней стойке.	1
6	Медленное передвижение до 3 км.	1
7	Подъем в гору елочкой, торможение «плугом».	1
8	Ходьба на лыжах до 3 км. Сдача норм ГТО.	1
19	Ходьба на лыжах до 1000м, спуски и подъемы.	1
10	Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
11	Свободное катание.	1
	<u>Плавание (35 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2

23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	105 ч.

6 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (4 ч)	
1	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.	1
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	1
3	Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.	1
4	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.	1
	Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.	1

2	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).	1
3	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (98 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта, старт с опорой на одну руку. Бег 2 мин.	1
2	Закрепить низкий старт. Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Бег 2 мин.	1
3	Бег 3 мин.	1
4	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
5	Низкий старт; наклоны вперед, сидя на полу.	1
6	Бег 60 м с низкого старта, сдача норм ГТО; челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 4 мин.	1
7	Подтягивание. Метание мяча 150 гр. Бег 5 мин.	1
8	Прыжки в длину с места. Метание мяча 150 г, сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
9-10	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	2
11	Учет: бег 1500 метров. Сдача нормативов ГТО.	1
12	Челночный бег 3x10м. – учет	1
13	Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1
14	Шестиминутный бег. Метание мяча 150 гр.	1
15	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
16-17	Кросс 1500м. Сдача норм ГТО.	2
18	Бег 30м. Эстафеты с предметами.	1
19	Прыжки в длину с разбега «Согнув ноги» - учет. Сдача нормативов ГТО.	1
20	Кросс 1500м.	1
	<u>Спортивные игры (20 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1

4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
11	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
12	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	1
13	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
14	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
15	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
16	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
17	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
18	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
19-20	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	2
	<u>Гимнастика (12 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату в два приема.	1
2	Техника упоров на бревне, перекладине.	1
3	Подтягивание в висе хватом сверху. Сдача норм ГТО.	1
4	2 – 3 кувырка вперед – учет	1
5	Перекат назад стойка на лопатках – учет	1
6	Акробатические соединения и разучивание элементов. Лазание по канату.	1
7	Ходьба по бревну приставными шагами.	1

8	Приседание и повороты в приседе.	1
9	Соскок с бревна, прогнувшись.	1
10	Обучение опорным прыжкам на козла.	1
11	Обучение, наскокам на гимнастического коня в упор присев и скок прогнувшись.	1
12	Эстафеты с элементами акробатики	1
	<u>Лыжные гонки (11 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2	Попеременный двушажный ход.	1
3	Одновременный двушажный ход.	1
4	Одновременный бесшажный ход.	1
5	Подъем наискось полуелочкой, спуск со склона в средней стойке.	1
6	Медленное передвижение до 3 км.	1
7	Лыжные гонки на 1 км.	1
8	Подъем в гору елочкой. Торможение и повороты плуга.	1
9	Спуск со склона в средней стойке	1
10	Ходьба на лыжах до 500м.	1
11	Лыжные гонки 1500м. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (35 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1

12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	105 ч.

7 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	1
2	Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.	1
3	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1

	человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.	
	Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
1	Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1
2	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1
3	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (99 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов, сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 6 мин.	1
9-10	Учет: бег 2000 метров. Сдача норм ГТО.	2
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м, 60 м.	1
13	Бег 60 м – учет, сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м.	1
15	Шестиминутный бег.	1

16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1

21-22	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	2
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО.	2
7-8	Лазанье по канату	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (35 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1

11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	105 ч.

8 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.	1
2	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная	1

	подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	
3	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	1
	Способы физкультурной деятельности (2 ч)	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (100 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 60 метров с высокого старта, сдача норм ГТО. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 6 мин.	1
9	Учет: бег 1500 метров.	1
10	Учет: бег 2000 метров, сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м, 60 м.	1
13	Бег 60м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м. Сдача норм ГТО.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2

21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (23 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
21-22-23	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	3
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1

2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши). Сдача норм ГТО (наклон вперед)	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО (подтягивание)	2
7-8	Лазанье по канату. Сдача норм ГТО (отжимание)	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции до 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (35 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1

14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	105 ч.

9 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3 ч)	
1	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1
2	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1
3	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.	1
	Способы физкультурной деятельности (2 ч)	

1	Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физической деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (99 ч)	
	<u>Легкая атлетика (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места, сдача норм ГТО; наклоны вперед, сидя на полу. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Сдача норм ГТО. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Сдача норм ГТО. Бег 6 мин.	1
9	Учет: бег 1500 метров.	1
10	Учет: бег 2000 метров, сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м,60 м.	1
13	Бег 60м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 1000 м.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты.	2
	<u>Спортивные игры (22 ч)</u>	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Передвижение, остановки прыжком.	1
2	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках.	1
3	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1

4	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места.	1
5	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места. Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.	1
6-7	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9-10	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
12	Волейбол. Прием мяча. Прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
17	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения.	1
20	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Выравнивание и выбивание мяча.	1
21-22	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	2
	<u>Гимнастика (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши). Сдача норм ГТО (наклон вперед)	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах. Сдача норм ГТО (подтягивание)	2
7-8	Лазанье по канату. Сдача норм ГТО (отжимание).	2

9-10	Опорный прыжок через козла в ширину	2
	<u>Лыжные гонки (10 ч)</u>	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1
2-3	Попеременный двушажный ход.	2
4-5	Одновременный двушажный ход.	2
6-7	Одновременный бесшажный ход.	2
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Прохождение дистанции до 3, 5 км. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Плавание (35 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	1
3	Вход в воду - Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1

18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	105 ч.