

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 «Казачья»

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
МАОУ-СОШ № 1 «Казачья» г. Армавира
от «31» августа 2023 года, протокол № 1
Председатель:
Директор МБОУ - ООШ № 1 «Казачья»
_____ А.В. Зуев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 7-9 классов

Основное общее образование: 5-9 классы

Количество часов: **510**

Учитель: Субботина Наталья Фёдоровна

Программа разработана в соответствии с:

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями)

примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной федеральным учебно–методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

УМК «Школа России», авторской программой «Физическая культура, 5-9 классы». Автор - В.И. Лях, Москва, издательство «Просвещение», 2023 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами

на конец 5-9 классы: освоения обучающимися основной школы программы по физической культуре являются:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Метапредметные результаты

на конец 5 - 9 класса:

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результат.
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессам.

Предметные результаты

на конец 5-8 класса обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, -раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

На конец 5-8 класса обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Предметные результаты

на конец 9 класса выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

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

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

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

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

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

на конец 9 класса 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

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 самостоя-

ятельных 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, физкультурминуток, 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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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.

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; пере-

движение 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, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности:
5 класс				
Основы знаний и легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	<p>Раскрывают истории возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явления культуры. Определяют цель возрождения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	1;2;3;4;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.		
	Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1 ч.		
	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.		
	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Прыжки в длину с 7- 9 шагов с разбега.	1 ч.		
	Физкультура и спорт в	1 ч.		

Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.			
Познай себя. Рост-весовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1 ч.		
Упражнения для укрепления мышц стопы. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1 ч.		
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6-8 шагов.	1 ч.		
Физическое самовоспитание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.		
Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.		
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая	1 ч.		

культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.			
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Банные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1 ч.		
Измерение резервов ор-	1 ч.		

	ганизма и состояния здоровья с помощью функциональных приборов. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.			
	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1 ч.		
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	1 ч.		
	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.	1 ч.		
Гимнастика	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1;2;3;4;6
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1ч		
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1ч		

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч		
Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч		
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками..	1ч		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки смешанные висы подтягивание из вися лежа.	1ч		
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч		
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч		
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч		
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч		
Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягива-	1ч		

	ние, упражнения в видах упорах с гантелями, набивными мячами.			
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч		
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий.	1;2;3;4;6
	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч		
	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча	1ч		

двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.			
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Вырывание и выбивания мяча.	1ч		
Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
Тактика свободного нападения.	1ч		
Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков.	1ч		
Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		

Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	1ч		
	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч			

	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений (быстрый прорыв расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная).	1ч		
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектованию команды, места проведения.	1ч		
Гандбол.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без меча и мячом.	1ч		

	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч		
Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в	1ч		

	стойке, остановка, поворот, ускорение).			
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		

6 класс				
Основы знаний и легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явления культуры. Определяют цель возрождения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения</p>	1;2;3;4;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.		
	Цель и задачи современного олимпийского движения.	1 ч.		

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.		для развития соответствующих физических способностей.
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.	
Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1 ч.	
Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1 ч.	
Познай себя. Рост-весовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.	
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1 ч.	
Упражнения для укрепления мышц стопы. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1 ч.	
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6-8 шагов.	1 ч.	
Физическое самовоспитание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.	
Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.	
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от	1 ч.	

груди.			
Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.	1 ч.		
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Банные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений «Подготовка к выполне-	1 ч.		

	<p>нию видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;</p>			
	<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.</p>	1 ч.		
	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных приборов. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	1 ч.		
	<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	1 ч.		
	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	1 ч.		
	<p>Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.</p>	1 ч.		
Гимнастика	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Спортив-</p>	1ч	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации.</p>	1;2;3;4;

ная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1ч	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований.
Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1ч	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.
Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч	
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками..	1ч	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки смешанные висы подтягивание из вися лежа.	1ч	
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч	
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч	
Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч	

	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах упорах с гантелями, набивными мячами.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч		
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий.	1;2;3;6
	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч		
	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, уско-	1ч		

рение.)			
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.	1ч		
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.	1ч		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Вырывание и выбивания мяча.	1ч		
Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
Тактика свободного нападения.	1ч		
Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков.	1ч		
Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и	1ч		

	выйди». Учебная игра.			
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	1;2;36
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	1ч		
	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочета-	1ч		

	нии с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.			
	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений (быстрый прорыв расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная).	1ч		
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектованию команды, места проведения.	1ч		
Гандбол.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Переме-	1ч		

	шение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без меча и мячом.		осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч		
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и	1ч		

	спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.			
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		

7 класс

Основы знаний и легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	Раскрывают истории возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явления культуры. Определяют цель возрождения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила.	1;2;3;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.		
	Цель и задачи современ-	1 ч.		

ного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.		Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.	
Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1 ч.	
Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1 ч.	
Познай себя. Рост-весовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.	
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1 ч.	
Упражнения для укрепления мышц стопы. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1 ч.	
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6-8 шагов.	1 ч.	
Физическое самовоспитание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.	
Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.	
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1 ч.	

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.			
Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.	1 ч.		
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Банные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных	1 ч.		

	положений «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;			
	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1 ч.		
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных приборов. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1 ч.		
	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1 ч.		
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	1 ч.		
	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.	1 ч.		
Гимнастика	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Ху-	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают тех-	

дожественная гимнастика. Акробатика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		<p>нику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Выполняют ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Выполняют упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.</p>
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1ч	
Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1ч	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	
Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч	
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками.	1ч	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки смешанные висы подтягивание из вися лежа.	1ч	
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч	
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч	
Упражнения на брусьях,	1ч	

	перекладине, гимнастическом коне и козле.			
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах упорах с гантелями, набивными мячами.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч		
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игро-	1;2;3;6
	Стойка игрока; перемещение в стойке пристав-	1ч		

ными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.		вых действий.
Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.	1ч	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.	1ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч	
Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч	
Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч	
Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч	
Вырывание и выбивания мяча.	1ч	
Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч	
Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч	
Тактика свободного нападения.	1ч	

	Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.	1ч		

Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.			
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений (быстрый прорыв расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная).	1ч		
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судей-	1ч		

	стве, комплектованию команды, места проведения.			
Гандбол.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и мячом.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч		
Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч			

Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч			
		1ч		

8 класс				
Физическое развитие человек.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30	1 ч.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движе-	1;2;3;6
	Бег с ускорением (70 – 80 м). Скоростной бег до 60	1 ч.		

м		<p>нием. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
Бег на результат 100 м.	1 ч.	
Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин.	1 ч.	
Бег на 2000 м. мальчики, 1500 м. девочки.	1 ч.	
Прыжки в длину с 10 - 13 шагов с разбега.	1 ч.	
Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега.	1 ч.	
Метание теннисного мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега.	1 ч.	
Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10м	1 ч.	
Метание теннисного мяча на дальность в коридор 12-14 м., юноши до 16 м	1 ч.	
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 12-14 м. девушки, 18м юноши.	1 ч.	
Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.	
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1ч	
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после приседания.	1ч	
Кросс до 3 км. Бег с гандикапом, командами в парах.	1ч	
Бег с препятствиями.	1ч	

	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Всевозможные прыжки и многоскоки. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Метание в цель и на дальность разных снарядов. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1ч		
	Эстафеты, старты из различных и. п.	1ч		
	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1ч		
	Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости.	1ч		
	Способы перемещения, бег с преодолением препятствий.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		

	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
баскетбол	Инструктаж по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1ч	Изучают историю баскетбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в парах.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча защитника с пассивным сопротивлением в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой. Безопасное поведение в бытовых условиях.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		

	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1ч		
	Учебная игра	1ч		
гимнастика	Освоение строевых упражнений 4ч		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1;2;3;6
	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1ч		
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1ч		
	Сочетание движений ру-	1ч		

ками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		упражнений. Соблюдают правила соревнований.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1ч	
Освоение общеразвивающих упражнений 14 ч.		
Помощь и страховка; выполнение обязательных команд.	1ч	
ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, палками, тренажерами.	1ч	
ОРУ. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1ч	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, в высоту 100-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину 115 см).	1ч	
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор на одно колено; кувырок назад.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч	
Упражнения на брусках, перекладине, гимнастиче-	1ч	

	ском коне и козле.			
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1ч		
волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	1;2;3;6
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1ч		
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1ч		
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных пло-	1ч		

щадках.		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.	1ч	
Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1ч	
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций.	1ч	
Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	1ч	
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч	
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 12 мин.	1ч	
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч	
Освоение тактики игры 5 ч.		
Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1ч	
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1ч	
Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч	
Игра в нападении в зоне 3. Комбинация из	1ч	

	основных элементов техники перемещений и владения мячом.			
футбол	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
Позиционное нападе-	1ч			

	ние без изменения позиций игроков.			
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
Борьба	Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища.	1ч	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>	1;2;3;6
	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1ч		
	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1ч		
	Развитие координационных и силовых способностей - 4ч.			
	Подвижные игры типа «Выталкивания из круга», «Бой петухов»	1ч		
	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1ч		
	Силовые упражнения и единоборство в парах.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями – 2ч			
	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями –2ч			
	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца.	1ч		
	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1ч		
9 класс				

Физическое развитие человек.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30	1 ч.	Используя знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движением. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1;2;3;6
	Бег с ускорением (70 – 80 м). Скоростной бег до 60 м	1 ч.		
	Бег на результат 100 м.	1 ч.		
	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин.	1 ч.		
	Бег на 2000 м. мальчики, 1500 м. девочки.	1 ч.		
	Прыжки в длину с 10 - 13 шагов с разбега.	1 ч.		
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега.	1 ч.		
	Метание теннисного мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега.	1 ч.		
	Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10м	1 ч.		
	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 12-14 м., юноши до 16 м	1 ч.		
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 12-14 м. девушки, 18м юноши.	1 ч.		
	Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.		
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.		
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1ч			
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после	1ч			

	приседания.			
	Кросс до 3 км. Бег с гандикапом, командами в парах.	1ч		
	Бег с препятствиями.	1ч		
	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Всевозможные прыжки и многоскоки. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Метание в цель и на дальность разных снарядов. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
	Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1ч		
	Эстафеты, старты из различных и. п.	1ч		
	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1ч		
	Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости.	1ч		
	Способы перемещения, бег с преодолением препятствий.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,	1ч		

	3:3, 4:4, 5:5.			
	Нападение быстрым про- рывом (3:2) Игровые за- дания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини- баскетбола. Игровые за- дания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
баскет- бол	Инструктаж по баскет- болу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка дву- мя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1ч	Изучают историю баскетбол. Овладевают ос- новными приемами игры в волейбол. описыва- ют технику изучаемых игровых приемов. Орга- низируют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых прие- мов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых дей- ствий	1;2;3;6
	Комбинация из основ- ных элементов техники передвижения (пере- мещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротив- лением защитника в парах.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротив- лением защитника в тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча защитника с пассивным сопротивлением в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой. Безопасное поведение в бытовых условиях.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	1ч		

	стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.			
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1ч		
	Учебная игра	1ч		
гимнастика	Освоение строевых упражнений 4ч		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения	1;2;3;6
	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1ч		
		1ч		

Сочетание различных положений рук, ног, туловища		для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований.
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1ч	
Освоение общеразвивающих упражнений 14 ч.		
Помощь и страховка; выполнение обязательных команд.	1ч	
ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, палками, тренажерами.	1ч	
ОРУ. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1ч	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, в высоту 100-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину 115 см).	1ч	
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор на одно колено; кувырок назад.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне,	1ч	

	на гимнастической стенке.			
	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1ч		
волейбол	Инструктаж по Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	1;2;3;6
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1ч		
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1ч		

Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.	1ч		
Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1ч		
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций.	1ч		
Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 12 мин.	1ч		
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
Освоение тактики игры 5 ч.			
Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1ч		
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1ч		
Комбинация из основ-	1ч		

	ных элементов: прием, передача, удар.			
	Игра в нападении в зоне 3. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч		
футбол	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки	1ч		

	на ворота.			
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
Борьба	Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища.	1ч	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>	1;2;3;6
	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1ч		
	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1ч		
	Развитие координационных и силовых способностей - 4ч.			
	Подвижные игры типа «Выталкивания из круга», «Бой петухов»	1ч		
	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1ч		
	Силовые упражнения и единоборство в парах.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями – 2ч			
	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями –2ч			
	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца.	1ч		
	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира	1ч		

	отделения, помощника судьи.			
--	--------------------------------	--	--	--

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей цикла предметов МАОУ-
СОШ № 1 «Казачья»
от 31 августа 2023 года № 1
_____ Т.И.Якимова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ А.В.Баровская
« 31 » августа 2023 года