

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Гимназия № 4 имени Героя  
Советского Союза, Почётного гражданина  
Новгорода И. А. Каберова»**

**РАССМОТРЕНА**

Протокол заседания  
методического  
объединения  
№ 4  
14 мая 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**

с заместителем  
директора  
  
21 августа 2019г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МАОУ «Гимназия №4»  
  
29 августа 2019г.  
  
№ 245/1

**рабочая программа  
«Физическая культура. 5-9 класс»  
базовый уровень**

*Количество часов: 340 часов, из них:*

5 класс – 68 часов;  
6 класс – 68 часов;  
7 класс – 68 часов;  
8 класс – 70 часов;  
9 класс – 68 часов.

*Составитель программы:*  
Корнилов Владислав Анатольевич,  
учитель физической культуры высшей  
квалификационной категории

г. Великий Новгород

## Содержание рабочей программы

|   |    |
|---|----|
| I. Пояснительная записка  | 3  |
| II. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования | 4  |
| III. Содержание учебного предмета   | 8  |
| IV. Тематическое планирование учебного предмета   | 13 |
| 5 класс.....  | 13 |
| 6 класс.....  | 16 |
| 7 класс.....  | 19 |
| 8 класс.....  | 22 |
| 9 класс.....  | 25 |

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- основной образовательной программы основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 4»;

- учебного плана гимназии;

- авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях,- М.: Просвещение, 2012);

- учебника В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 5-7 классы», "Просвещение", Москва 2012 г.;

- учебника В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 классы», "Просвещение", Москва 2013 г..

Рабочая программа ориентирована на 214 часов, из расчёта 2 часа в неделю: 5 класс – 70 часов; 6 класс – 70 часов; 7 класс – 70 часов; 8 класс – 70 часов; 9 класс – 68 часов.

Срок реализации программы – 5 лет (5 - 9 классы).

### **Цель и задачи реализации программы**

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — способствует формированию физической культуры личности.

Физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В данной программе, наряду с традиционными для школьных программ видами спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными играми), представлен раздел «Пешеходный туризм и спортивное ориентирование». Эти виды спорта предложены к изучению ввиду того, что, кроме развития всех физических качеств, способствуют также развитию экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; пониманию влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственности за состояние природных ресурсов; умению и навыкам разумного природопользования и поведения в экстремальных ситуациях, нетерпимому отношению к действиям, приносящим вред экологии; приобретению опыта эколого-направленной деятельности

## **II. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования**

### **2.1 Личностные результаты**

1. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само образованию;
3. 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;
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. 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;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
8. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры**

##### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **2.2 Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. 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;
3. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные УУД**

5. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Коммуникативные УУД**

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **2.3 Предметные результаты:**

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять основные технические действия техники пешеходного туризма, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков трассы;
  - выполнять основные приёмы техники спортивного ориентирования, владения картой и компасом;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
  - *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
  - *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
  - *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
  - *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  - *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
  - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
  - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
  - *выполнять технико-тактические действия пешеходного туризма;*

### III. Содержание учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс.

На изучение физической культуры в 5 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

• **Знания о физической культуре (в процессе занятий). История и современное развитие физической культуры.** Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. История лёгкой атлетики. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности на занятиях, и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическое развитие человека. 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. 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). **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лёгкая атлетика (18ч.)**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег.

**Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** 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).

**Спортивные игры (10 ч.).** Технические действия с мячом. Правила игры. Игра по правилам.

**Лыжные подготовка (кроссовая подготовка при отсутствии снега) (10 ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивный туризм, спортивное ориентирование (7 ч.).** Основные приёмы техники спортивного ориентирования, понятие страховки и само страховки, опасной зоны, туристские узлы. Владения картой и компасом, условные обозначения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (9 ч.).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; 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, спортивные игры, спортивный туризм, спортивное ориентирование).

**На изучение физической культуры в 6 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).**

- **Знания о физической культуре (в процессе занятий). История и современное развитие физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История лёгкой атлетики. Требования техники безопасности на занятиях.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 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).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений. **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лёгкая атлетика (18ч.).** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег.

**Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** 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).

**Спортивные игры (10ч.).** Технические действия с мячом. Правила игры. Игра по правилам.

**Лыжные подготовка (кроссовая подготовка при отсутствии снега) (10ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивный туризм, спортивное ориентирование (7ч.).** Основные приёмы техники спортивного ориентирования, понятие страховки и само страховки, опасной зоны, туристские узлы. Владения картой и компасом, условные обозначения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (9ч.).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; 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, спортивные игры, спортивный туризм, спортивное ориентирование).

**На изучение физической культуры в 7 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).**

- **Знания о физической культуре (в процессе занятий). История и современное развитие физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели. Требования техники безопасности на занятиях.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. 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). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лёгкая атлетика (18ч.).** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег.

**Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** 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).

**Спортивные игры (10ч.).** Технические действия с мячом. Правила игры. Игра по правилам.

**Лыжные подготовка (кроссовая подготовка при отсутствии снега) (10ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивный туризм, спортивное ориентирование (7ч.).** Основные приёмы техники спортивного ориентирования, понятие страховки и само страховки, опасной зоны, туристские узлы. Владения картой и компасом, условные обозначения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (9ч.).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; 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, спортивные игры, спортивный туризм, спортивное ориентирование).

**На изучение физической культуры в 8 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю).**

- **Знания о физической культуре (в процессе занятий): История и современное развитие физической культуры.** Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности на занятиях.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. 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.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лёгкая атлетика (18ч.).** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег.

**Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** 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)).

**Спортивные игры (10ч.).** Технические действия с мячом. Правила игры. Игра по правилам.

**Лыжные подготовка (кроссовая подготовка при отсутствии снега) (10ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивный туризм, спортивное ориентирование (9ч.).** Основные приёмы техники спортивного ориентирования, понятие страховки и само страховки, опасной зоны, туристские узлы. Владения картой и компасом, условные обозначения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (9 ч.).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; 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, спортивные игры, спортивный туризм, спортивное ориентирование)

**На изучение физической культуры в 9 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).**

- **Знания о физической культуре (в процессе занятий): История и современное развитие физической культуры.** Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности на занятиях.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. 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.** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лёгкая атлетика (18ч.).** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег.

**Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** 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)).

**Спортивные игры (10ч.).** Технические действия с мячом. Правила игры. Игра по правилам.

**Лыжные подготовка (кроссовая подготовка при отсутствии снега) (10ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивный туризм, спортивное ориентирование (8ч.).** Основные приёмы техники спортивного ориентирования, понятие страховки и само страховки, опасной зоны, туристские узлы. Владения картой и компасом, условные обозначения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (8ч.).** Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; 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, спортивные игры, спортивный туризм, спортивное ориентирование).

#### IV. Тематическое планирование учебного предмета

##### 5 класс

| <i>№<br/>урока<br/>п/п</i> | <i>№<br/>урока в<br/>разделе</i> | <i>Содержание урока</i>  | <i>Вид<br/>контроля</i> |
|----------------------------|----------------------------------|--|-------------------------|
|                            |                                  | <i>Знания</i>  |                         |
| 1                          | 1                                | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к спортивной форме и обуви. Физическая культура в современном обществе.        |                         |
| 2                          | 2                                | История лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики. Упражнения, развивающие силу. Сгибание-разгибание рук в висах.                                |                         |
| 3                          | 3                                | Спринтерский бег. Различные техники старта(высокий, средний, низкий), подбор варианта. Высокий старт (бег 10-15м)                            |                         |
| 4                          | 4                                | Овладение техникой спринтерского бега<br>Бег на результат 30 м   | тестирование            |
| 5                          | 5                                | Овладение техникой спринтерского бега<br>Бег на результат 60   | тестирование            |
| 6                          | 6                                | Овладение техникой длительного бега<br>Бег в равномерном темпе 10 мин.   |                         |
| 7                          | 7                                | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег 500 м.   | тестирование            |
| 8                          | 8                                | Упражнения, развивающие общую выносливость. 6-ти минутный бег.   |                         |
| 9                          | 9                                | Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег 1000м.   | тестирование            |
| 10                         | 10                               | Особенности бега по пересечённой местности. Кросс 1500м.   | тестирование            |
| 11                         | 11                               | Метательные упражнения<br>Метание теннисного мяча. Метание набивного мяча.   |                         |
| 12                         | 12                               | Метательные упражнения<br>Метание малого мяча на дальность   | тестирование            |
| 13                         | 13                               | Овладение техникой прыжка в длину Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Прыжки, многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |                         |
| 14                         | 14                               | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с места (техника прыжка)   |                         |
| 15                         | 15                               | Прыжки в длину с места на результат.   | тестирование            |
| 16                         | 16                               | Упражнения с предметами(гантели, эспандеры, набивные мячи)   |                         |
| 17                         | 17                               | Челночный бег 3x10м  | тестирование            |
| 18                         | 18                               | Прыжки в высоту. Способы прыжков. Разбег, преодоление планки.  |                         |
|                            |                                  | <i>Знания</i>  |                         |
| 19                         | 1                                | Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Требования к спортивной форме и обуви.   |                         |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
|    |    | История гимнастики. Спортивная, художественная гимнастика, акробатика. ОРУ  |              |
| 20 | 2  | Строевые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Перестроение дроблением и сведением.  |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |              |
| 21 | 3  | ОРУ без предметов на месте и в движении. Висы, упоры на перекладине   |              |
| 22 | 4  | ОРУ развивающие гибкость Наклон туловища Зачёт.   | тестирование |
| 23 | 5  | Страховка, помощь при выполнении упражнений на снарядах. Опорные прыжки. Техника использования гимнастического мостика. Наскок, отталкивание                  |              |
| 24 | 6  | Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (Козёл в ширину100см)  |              |
| 25 | 7  | Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок назад   |              |
| 26 | 8  | Акробатика. Стойка на лопатках  |              |
| 27 | 9  | Совершенствование акробатических элементов и комбинаций.  |              |
| 28 | 10 | Акробатика. Комбинация из изученных элементов   |              |
| 29 | 11 | Развитие координационных способностей. Висы, подъёмы и упоры на высокой перекладине   |              |
| 30 | 12 | Упражнения на напольном бревне (проходы, приседы)   |              |
| 31 | 13 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине  | Тестирование |
| 32 | 14 | Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине (мальчики)<br>Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девочки) | Тестирование |
|    |    | <b>Волейбол</b>   |              |
| 33 | 1  | Техника безопасности на занятиях спортиграми. Основы правил волейбола.  |              |
| 34 | 2  | История волейбола. Основные приёмы. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из основных элементов техники передвижений.                               |              |
| 35 | 3  | Освоение техники передачи мяча. Упражнения с мячом на месте. Передача над собой сверху.   |              |
| 36 | 4  | Упражнения с мячом в движении. Нижняя передача мяча.  |              |
| 37 | 5  | Броски мяча с использованием технических действий подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-5м от сетки.  |              |
| 38 | 6  | Верхняя и нижняя передачи мяча.   |              |
| 39 | 7  | Прямой нападающий удар в пол с подброса.  |              |
| 40 | 8  | Упражнения с использованием технических приёмов с мячом.  |              |
| 41 | 9  | Подводящая игра (Пионербол)   |              |
| 42 | 10 | Игра по упрощённым правилам, на укороченной площадке.   |              |
|    |    | <b>Лыжная (кроссовая) подготовка</b>  |              |
| 43 | 1  | Физическое развитие человека. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и кроссовой подготовкой в зимнее время.                                     |              |

|    |    |  |              |
|----|----|--|--------------|
| 44 | 2  | Виды лыжного спорта. Принципы передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Инвентарь.   |              |
| 45 | 3  | Одновременный бесшажный ход.<br>Попеременный двухшажный ход.   |              |
| 46 | 4  | Передвижение на лыжах изученными ходами. Подъём "полуёлочкой".   |              |
| 47 | 5  | Повороты переступанием.  |              |
| 48 | 6  | Передвижение на лыжах(кросс) 2000м   |              |
| 49 | 7  | Техника спуска с пологих склонов   |              |
| 50 | 8  | Бег на лыжах 20 мин.(Кроссовая подготовка).  |              |
| 51 | 9  | Торможение "плугом"  |              |
| 52 | 10 | Дистанция классическим ходом (кросс) 3000 м Зачёт  |              |
|    |    | <b>Пешеходный туризм и спортивное ориентирование</b>   |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>   |              |
| 53 | 1  | Техника безопасности на занятиях специальной физической подготовкой. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Челночный бег 3x10м  | тестирование |
| 54 | 2  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнув.   | тестирование |
| 55 | 3  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на высокой перекладине(мальчики).  | тестирование |
| 56 | 4  | Упражнения, развивающие гибкость. Итоговое тестирование. Наклон туловища.  | тестирование |
| 57 | 5  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Бег 1000м   | тестирование |
| 58 | 6  | Упражнения, развивающие быстроту. Итоговое тестирование. Бег 60 м  | тестирование |
| 59 | 7  | Беговые упражнения с имитацией бега по пересечённой местности.<br>Итоговое тестирование. Кросс 1500м   | тестирование |
| 60 | 8  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Прыжки в длину с места.   | тестирование |
| 61 | 9  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Метание малого мяча 150г на дальность.  | тестирование |
| 62 | 10 | Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и ориентированием.  |              |
| 63 | 11 | Понятие страховки и само страховки, опасной зоны. Туристские узлы. Их применение, способы вязки.   |              |
| 64 | 12 | Страховочная система. Использование основной верёвки. Короткая полоса ТПТ.   |              |
| 65 | 13 | Эстафета с использованием элементов ТПТ.   |              |
| 66 | 14 | Комбинированная эстафета   |              |
| 67 | 15 | Спортивное ориентирование. ИЗОМ. Условные обозначения. Основы работы с картой и компасом. Итоговое тестирование. Бег 30м. Эстафета с использованием элементов ориентирования. Итоговое тестирование. Бег 500м. | тестирование |
| 68 | 16 | Ориентирование по карте-схеме. Дистанция   |              |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | ориентирования по спортивному залу. Дистанция ориентирования на пришкольной территории. |  |
|--|--|---|--|

**6 класс**

| <i>№ урока<br/>п/п</i> | <i>№ урока в<br/>разделе</i> | <i>Содержание урока</i>  | <i>Вид контроля</i> |
|------------------------|------------------------------|--|---------------------|
|                        |                              | <i>Знания</i>  |                     |
| 1                      | 1                            | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к спортивной форме и обуви. Развитие лёгкой атлетики в Древней Греции. |                     |
| 2                      | 2                            | Особенности бега на короткие дистанции. Финиширование. Высокий старт(повторение). Бег 10-20м   |                     |
| 3                      | 3                            | Стартовое тестирование. Бег 30 м. Упражнения развивающие гибкость.   | тестирование        |
| 4                      | 4                            | Упражнения, развивающие быстроту. Стартовое тестирование Бег 60 м  | тестирование        |
| 5                      | 5                            | Стартовое тестирование. Кроссовая подготовка. 1500м.   | тестирование        |
| 6                      | 6                            | Стартовое тестирование. Бег 500 м.   | тестирование        |
| 7                      | 7                            | Стартовое тестирование. Бег 1000 м. Особенность дистанции  | тестирование        |
| 8                      | 8                            | Техника метаний. Снаряды. Метание малого мяча (150 гр.)  |                     |
| 9                      | 9                            | Стартовое тестирование. Метание малого мяча.   | тестирование        |
| 10                     | 10                           | Метательные упражнения<br>Метание малого мяча на дальность   |                     |
| 11                     | 11                           | Прыжки в длину с места. Техника работы рук.  |                     |
| 12                     | 12                           | Прыжки в длину с гантелями.  |                     |
| 13                     | 13                           | Стартовое тестирование. Прыжок в длину с места.  | тестирование        |
| 14                     | 14                           | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту, многоскоки.   |                     |
| 15                     | 15                           | Прыжок в высоту способом "перешагивание"<br>Техника "перешагивания" - переход через планку.<br>Разбег.                               |                     |
| 16                     | 16                           | Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат  | тестирование        |
| 17                     | 17                           | Челночный бег особенности бега.  |                     |
| 18                     | 18                           | Стартовое тестирование. Челночный бег. 3x10м   | тестирование        |
|                        |                              | <i>Знания</i>  |                     |
| 19                     | 1                            | Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.                       |                     |
| 20                     | 2                            | Строевые упражнения. Строевой шаг. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно. Повороты на месте и в движении.            |                     |
|                        |                              | <i>Специальная физическая подготовка</i>   |                     |
| 21                     | 3                            | ОРУ, развивающие гибкость плечевого пояса и рук. Наклон туловища Зачёт.  | тестирование        |
| 22                     | 4                            | Опорные прыжки. Техника прыжков, разбег,   |                     |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
|    |    | напрыгивание, опора (повторение).<br>Подготовительные упражнения для прыжка "ноги врозь"  |              |
| 23 | 5  | Опорные прыжки. Прыжок "ноги врозь"   |              |
| 24 | 6  | Опорные прыжки. Прыжок "ноги врозь" (Козёл в ширину)  |              |
| 25 | 7  | Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Изучение: 2 кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя   |              |
| 26 | 8  | Акробатика. Комбинация из изученных элементов. Акробатический комплекс (составление комбинации)   |              |
| 27 | 9  | Акробатический комплекс. Зачёт.   |              |
| 28 | 10 | Упражнения на перекладине (мальчики – махом 1, толчком другой подъём переворотом, в упор, махом назад соскок, девочки – наскок прыжком в упор, вис лёжа, вис присев)              |              |
| 29 | 11 | Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине. Зачёт  | тестирование |
| 30 | 12 | Комплексы упражнений на перекладине Зачёт.  |              |
| 31 | 13 | Упражнения на напольном бревне (подскок с приземлением в сед, соскок с разворотом на 90°, сед на 1м)  |              |
| 32 | 14 | Упражнения в равновесии. Комбинация из известных элементов Зачёт.   |              |
|    |    | <b>Волейбол</b>   |              |
| 33 | 1  | Техника безопасности на занятиях спортиграми. Развитие лёгкой атлетики в Древней Греции.  |              |
| 34 | 2  | Правила волейбола. Приёмы и передачи мяча после передвижения  |              |
| 35 | 3  | Совершенствование техники передачи мяча   |              |
| 36 | 4  | Упражнения с мячом в движении. Верхняя прямая подача. Броски мяча с использованием технических действий подачи.   |              |
| 37 | 5  | Верхняя прямая подача. Подача в определённую зону по линии. Подача на силу  |              |
| 38 | 6  | Чередование подач на силу и точность  |              |
| 39 | 7  | Прямой нападающий удар с подброса напарником.   |              |
| 40 | 8  | Комбинации из освоенных элементов: приём-передача-удар; передача-удар-приём   |              |
| 41 | 9  | Прямой нападающий удар у стены.   |              |
| 42 | 10 | Игра по упрощённым правилам, на укороченной площадке.   |              |
|    |    | <b>Лыжная (кроссовая) подготовка</b>  |              |
| 43 | 1  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и кроссовой подготовкой в зимнее время. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. |              |
| 44 | 2  | Виды соревнований в лыжном спорте.  |              |
| 45 | 3  | Передвижения на лыжах свободным ходом.  |              |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
| 46 | 4  | Попеременный двухшажный ход.(повторение)  |              |
| 47 | 5  | Одновременный двухшажный ход.   |              |
| 48 | 6  | Бег на лыжах 3000м(кросс 2000) б/у времени  |              |
| 49 | 7  | Повороты упором.  |              |
| 50 | 8  | Подъём «ёлочкой»  |              |
| 51 | 9  | Бег на лыжах(кросс) 2000 м Зачёт  |              |
| 52 | 10 | Эстафеты на лыжах(бегом)  |              |
|    |    | <b>Пешеходный туризм и спортивное ориентирование</b>  |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |              |
| 53 | 1  | Техника безопасности на занятиях ОРУ<br>Прыжковые упражнения. Ведение дневника самоконтроля   |              |
| 54 | 2  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Челночный бег 3x10м  | тестирование |
| 55 | 3  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на высокой перекладине(мальчики).   | тестирование |
| 56 | 4  | Упражнения, развивающие быстроту. Итоговое тестирование. Бег 30м  | тестирование |
| 57 | 5  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Прыжок в высоту с разбега.  | тестирование |
| 58 | 6  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Бег 1000м  | тестирование |
| 59 | 7  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Прыжки в длину с места.  | тестирование |
| 60 | 8  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Метание малого мяча 150г на дальность.   | тестирование |
| 61 | 9  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Кросс 1500м  | тестирование |
| 62 | 10 | Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Влияние туризма на основные системы организма человека. Итоговое тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнув.                  |              |
| 63 | 11 | Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила применения. Комплекс упражнений, на развитие подвижности суставов. Итоговое тестирование. Наклон туловища. |              |
| 64 | 12 | Препятствия в пеших походах, способы их преодоления.  |              |
| 65 | 13 | Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки. Эстафеты с элементами ТПТ.   |              |
| 66 | 14 | Эстафеты с элементами ТПТ.  |              |
| 67 | 15 | Спортивное ориентирование. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100   |              |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | или 1: 50. Азимутальные ходы.  |  |
| 68 | 16 | Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.). Ориентирование командами по 2-4 человека на пришкольном участке. |  |

**7 класс**

| <i>№<br/>урока<br/>n/n</i> | <i>№<br/>урока в<br/>разделе</i> | <i>Содержание урока</i>   | <i>Вид контроля</i> |
|----------------------------|----------------------------------|---|---------------------|
|                            |                                  | <i>Знания</i>   |                     |
| 1                          | 1                                | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к спортивной форме и обуви. Техника движений и ее основные показатели.                    |                     |
| 2                          | 2                                | Бег на короткие дистанции. Техника бега. Техника среднего старта. Средний старт (бег 10-20м)  |                     |
| 3                          | 3                                | Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение. Стартовое тестирование Бег 60 м   | тестирование        |
| 4                          | 4                                | Особенности бега на средние дистанции. Бег 300 м.-девочки, 400 м мальчики.  |                     |
| 5                          | 5                                | Кроссовая подготовка.   | тестирование        |
| 6                          | 6                                | Стартовое тестирование. Кросс 2000 м.   | тестирование        |
| 7                          | 7                                | Стартовое тестирование. Бег 1000 м.   | тестирование        |
| 8                          | 8                                | Бег в аэробном режиме 10 мин.   |                     |
| 9                          | 9                                | Стартовое тестирование. Бег 500 м.  | тестирование        |
| 10                         | 10                               | Метательные упражнения. Метание теннисного мяча на дальность и на точность. Метание малого мяча на дальность.   |                     |
| 11                         | 11                               | Стартовое тестирование. Метание малого мяча 150 гр.   | тестирование        |
| 12                         | 12                               | Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка. Стартовое тестирование. Бег 30 м.   | тестирование        |
| 13                         | 13                               | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину с места, с разбега, многоскоки. Техника работы ног в фазе полёта при прыжке в длину.                      |                     |
| 14                         | 14                               | Стартовое тестирование. Прыжок в длину с места.   | тестирование        |
| 15                         | 15                               | Прыжок в высоту. Техника "перешагивания" (повторение)   |                     |
| 16                         | 16                               | Прыжок в высоту способом "перешагивание".   |                     |
| 17                         | 17                               | Челночный бег Техника бега, отличия от других видов.  |                     |
| 18                         | 18                               | Стартовое тестирование. Челночный бег. 3x10м  | тестирование        |
|                            |                                  | <i>Знания</i>   |                     |
| 19                         | 1                                | Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Требования к спортивной форме и обуви. Спортивная, художественная гимнастика, акробатика. ОРУ |                     |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 20 | 2  | Строевые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Перестроение дроблением и сведением.  |  |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |  |
| 21 | 3  | ОРУ без предметов на месте и в движении. Висы, упоры на перекладине   |  |
| 22 | 4  | ОРУ развивающие гибкость Наклон туловища Зачёт.   |  |
| 23 | 5  | Страховка, помощь при выполнении упражнений на снарядах. Опорные прыжки. Техника использования гимнастического мостика. Наскок, отталкивание                        |  |
| 24 | 6  | Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. (Козёл в ширину 100см)   |  |
| 25 | 7  | Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок назад   |  |
| 26 | 8  | Акробатика. Стойка на лопатках  |  |
| 27 | 9  | Акробатика. Комбинация из изученных элементов. Зачёт  |  |
| 28 | 10 | Висы, подъёмы и упоры на высокой перекладине  |  |
| 29 | 11 | Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине   |  |
| 30 | 12 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой 7(мальчики) и низкой(девочки) перекладине. Зачёт   |  |
| 31 | 13 | Упражнения на напольном бревне (проходы, приседы)   |  |
| 32 | 14 | Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине(мальчики) Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девочки)           |  |
|    |    | <b>Волейбол</b>   |  |
| 33 | 1  | Техника безопасности на занятиях спортиграми. Правила волейбола. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |  |
| 34 | 2  | Упражнения с мячом в движении. Приёмы и передачи мяча после передвижения  |  |
| 35 | 3  | Приёмы и передачи мяча в движении. Передача 2 руками сверху в прыжке  |  |
| 36 | 4  | Передача за голову в опорном положении. Верхняя прямая подача. Броски мяча с использованием технических действий подачи.  |  |
| 37 | 5  | Верхняя прямая подача. Подача в определённую зону по линии. Чередование подач на силу и точность  |  |
| 38 | 6  | Прямой нападающий удар с подброса напарником.   |  |
| 39 | 7  | Прямой нападающий удар у стены.   |  |
| 40 | 8  | Комбинации из освоенных элементов: передача-удар-приём  |  |
| 41 | 9  | Пионербол с техническими действиями волейбола   |  |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
| 42 | 10 | Игра по упрощённым правилам, на полной площадке.  |              |
|    |    | <b>Лыжная (кроссовая) подготовка</b>  |              |
| 43 | 1  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и кроссовой подготовкой в зимнее время. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств |              |
| 44 | 2  | Виды соревнований в лыжном спорте.  |              |
| 45 | 3  | Передвижения на лыжах свободным ходом.  |              |
| 46 | 4  | Попеременный двухшажный ход.(повторение)  |              |
| 47 | 5  | Одновременный двухшажный ход.   |              |
| 48 | 6  | Бег на лыжах 3000м(кросс 2000) б/у времени  |              |
| 49 | 7  | Повороты упором.  |              |
| 50 | 8  | Подъём «ёлочкой»  |              |
| 51 | 9  | Бег на лыжах(кросс) 2000 м Зачёт  | тестирование |
| 52 | 10 | Эстафеты на лыжах (бегом)   |              |
|    |    | <b>Пешеходный туризм и спортивное ориентирование</b>  |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |              |
| 53 | 1  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Техника безопасности на занятиях ОРУ. Итоговое тестирование. Бег 30м                          | тестирование |
| 54 | 2  | Дневник самоконтроля. Итоговое тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнув.  | тестирование |
| 55 | 3  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на высокой перекладине(мальчики).                           | тестирование |
| 56 | 4  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Челночный бег 3x10м  | тестирование |
| 57 | 5  | Упражнения, развивающие быстроту. Итоговое тестирование. Бег 60 м   | тестирование |
| 58 | 6  | Упражнения, развивающие скоростную выносливость. Итоговое тестирование. Бег 500м  | тестирование |
| 59 | 7  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Бег 1000м  | тестирование |
| 60 | 8  | Особенности бега по пересечённой местности. Итоговое тестирование. Кросс 2000м  | тестирование |
| 61 | 9  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Метание малого мяча 150г на дальность.   | тестирование |
| 62 | 10 | Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  |              |
| 63 | 11 | Специальное снаряжение для пешеходного туризма. Преодоление условных препятствий с  |              |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | применением спецсредств.   |  |
| 64 | 12 | Основные правила проведения походов выходного дня. Работа на наклонных верёвках. Итоговое тестирование. Наклон туловища. |  |
| 65 | 13 | Дистанция ТПТ  |  |
| 66 | 14 | Спортивное ориентирование. Виды соревнований.  |  |
| 67 | 15 | Дистанция спортивного ориентирования в спортзале("петли", "сектора"). Спортивное ориентирование. Эстафеты.               |  |
| 68 | 16 | Игровые упражнения с использованием топознаков. Дистанция ориентирования по пришкольному участку.                        |  |

### 8 класс

| <i>№<br/>урока<br/>n/n</i> | <i>№<br/>урока в<br/>разделе</i> | <i>Содержание урока</i>   | <i>Вид контроля</i> |
|----------------------------|----------------------------------|---|---------------------|
|                            |                                  | <i>Знания</i>   |                     |
| 1                          | 1                                | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.<br>Требования к спортивной форме и обуви.<br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |                     |
| 2                          | 2                                | Бег на короткие дистанции(особенности дыхания)<br>Стартовое тестирование. Бег 30 м.   | тестирование        |
| 3                          | 3                                | Финишное ускорение.<br>Стартовое тестирование Бег 60 м  | тестирование        |
| 4                          | 4                                | Техника бега на длинные дистанции. Особенности дыхания  | тестирование        |
| 5                          | 5                                | Стартовое тестирование. Бег 500 м   | тестирование        |
| 6                          | 6                                | Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе 10 - 15 мин.   | тестирование        |
| 7                          | 7                                | Стартовое тестирование. Бег 1000 м  | тестирование        |
| 8                          | 8                                | Особенности постановки стопы при беге по пересечённой местности   |                     |
| 9                          | 9                                | Кросс 2000 м  | тестирование        |
| 10                         | 10                               | Метания с разбега. Техника разбега.   |                     |
| 11                         | 11                               | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Упражнения с набивными мячами, гантелями, эспандерами.  |                     |
| 12                         | 12                               | Стартовое тестирование. Метание малого мяча 150 гр.   | тестирование        |
| 13                         | 13                               | Прыжки в длину с места. Техника приземления.<br>Прыжковые упражнения с гантелями  |                     |
| 14                         | 14                               | Стартовое тестирование. Прыжок в длину с места.   | тестирование        |
| 15                         | 15                               | Прыжок в высоту способом "перешагивание".<br>Техника разбега (по дуге, выход "на планку")<br>Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места, с разбега, многоскоки.  |                     |

|  |    |  |              |
|--|----|--|--------------|
| 16                                       | 16 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.   | тестирование |
| 17                                       | 17 | Техника разворота в челночном беге.  |              |
| 18                                       | 18 | Стартовое тестирование. Челночный бег. 3x10м   | тестирование |
| <i>Знания</i>                            |    |  |              |
| 19                                       | 1  | Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Олимпийское движение в России.  |              |
| 20                                       | 2  | Строевые упражнения ( выполнение команд «пол-оборота направо(налево)», «полшага», «полный шаг»)  |              |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |    |  |              |
| 21                                       | 3  | ОРУ ориентированные на развитие силы мышц рук. Подтягивание из виса на высокой (юноши), и низкой (девушки) перекладине Зачёт.  |              |
| 22                                       | 4  | Опорные прыжки. Техника прыжков, разбег, напрыгивание, опора (повторение).   |              |
| 23                                       | 5  | Опорный прыжок юноши ноги согнув козёл в длину(110-115см); девушки – боком с разворотом на 90о конь в ширину(110 см).  |              |
| 24                                       | 6  | Опорный прыжок юноши ноги согнув козёл в длину(110-115см); девушки – боком с разворотом на 90о конь в ширину(110 см). Зачёт  |              |
| 25                                       | 7  | Акробатика. Юноши - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девушки - мост и поворот стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.  |              |
| 26                                       | 8  | Акробатические элементы. Отработка. Наклон туловища Зачёт  |              |
| 27                                       | 9  | Акробатический комплекс из изученных элементов.  |              |
| 28                                       | 10 | Акробатический комплекс, зачёт.  |              |
| 29                                       | 11 | Упражнения в равновесии (девушки – упражнения на гимнастическом бревне: подскок с разворотом на 180о, подскок со сменой ног и приземлением в сед, сед на 1(с помощью),равновесие на 1 (не приставляя ногу), соскок махом с разворотом на 90о ). Юноши: упражнения в висах. |              |
| 30                                       | 12 | Упражнения на перекладине (юноши–из виса на подколенках, через стойку на руках, опускание в упор присев; подъём махом назад) Девушки: упражнения в равновесии  |              |
| 31                                       | 13 | Девушки: комплекс упражнений на гимнастическом бревне (Зачёт). Юноши: упражнения, развивающие гибкость.  |              |
| 32                                       | 14 | Юноши: комплекс упражнений на гимнастической перекладине (Зачёт). Девушки: упражнения, развивающие силу мышц рук.  |              |
| <b>Волейбол</b>                          |    |  |              |
| <i>Знания</i>                            |    |  |              |
| 33                                       | 1  | Техника безопасности на занятиях спортиграми.  |              |

|    |    |  |              |
|----|----|--|--------------|
|    |    | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.   |              |
| 34 | 2  | Судейство. Работа судьи-секретаря. Комбинации из основных элементов техники передвижений.  |              |
|    |    | <i>Совершенствование техники владения мячом</i>  |              |
| 35 | 3  | Передача мяча над собой во встречных колоннах  |              |
| 36 | 4  | Отбивание мяча кулаком через сетку   |              |
| 37 | 5  | Прямые подачи (верхняя, нижняя). Приём подачи.   |              |
| 38 | 6  | Верхняя прямая подача. Подача по зонам 5,6,1   |              |
| 39 | 7  | Прямой нападающий удар после передачи, через сетку.  |              |
| 40 | 8  | Атака в заданную зону задней линии   |              |
| 41 | 9  | Тактика атаки. Командная игра.   |              |
| 42 | 10 | Комбинационная игра. Обеспечение судейства в качестве линейного судьи.   |              |
|    |    | <b>Лыжная (кроссовая) подготовка</b>   |              |
| 43 | 1  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и кроссовой подготовкой в зимнее время. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |              |
| 44 | 2  | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант  |              |
| 45 | 3  | Способы поворотов на лыжах(повторение)   |              |
| 46 | 4  | Передвижение на лыжах свободным ходом(кросс) 2000-3000м  |              |
| 47 | 5  | Коньковый ход  |              |
| 48 | 6  | Способы торможения. Торможение "плугом"  |              |
| 49 | 7  | Прохождение дистанции 4500м  |              |
| 50 | 8  | Дистанция(кросс) 2000м свободным ходом. Зачёт  |              |
| 51 | 9  | Бег на лыжах свободным ходом(кросс)  |              |
| 52 | 10 | Упражнения, развивающие ФК выносливость.   |              |
|    |    | <b>Пешеходный туризм и спортивное ориентирование</b>   |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>   |              |
| 53 | 1  | Техника безопасности на занятиях СФП. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  |              |
| 54 | 2  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на высокой перекладине(мальчики).  | тестирование |
| 55 | 3  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнув. Наклон туловища.  | тестирование |
| 56 | 4  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Бег 1000м   | тестирование |
| 57 | 5  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Челночный бег 3x10м   | тестирование |

|    |    |  |              |
|----|----|--|--------------|
| 58 | 6  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Прыжки в длину с места.   | тестирование |
| 59 | 7  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Метание малого мяча 150г на дальность.                            | тестирование |
| 60 | 8  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Прыжки в высоту с разбега. Способом "перешагивание"                                      | тестирование |
| 61 | 9  | Упражнения, развивающие быстроту. Итоговое тестирование. Бег 60 м  | тестирование |
| 62 | 10 | Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Требование к снаряжению в зависимости от вида и сложности |              |
| 63 | 11 | Туристские путешествия (походы), их классификация, требования к походам различных видов. Организация спуска-подъёма, на крутизне >45о        |              |
| 64 | 12 | Переправы через условные препятствия на высоте 2 – 3 м, Работа на верёвках в опасной зоне(повторение)  |              |
| 65 | 13 | Кроссход, особенности движения. Бег с утяжелением: набивной рюкзак, утяжелители на запястьях и голеностопе 10-12 мин.                        |              |
| 66 | 14 | Дистанция ТПТ Бег 500м Зачёт   | тестирование |
| 67 | 15 | Техника бега по местности: бег по неровному грунту, преодоление подъёмов, преодоление спусков. Кросс 2000м.                                  | тестирование |
| 68 | 16 | Повторное пробегание коротких дистанций ориентирования.  |              |
| 69 | 17 | Комбинированная эстафета   |              |
| 70 | 18 | Ориентирование на дистанции пришкольного участка   |              |

### 9 класс

| № урока<br>n/n | № урока в<br>разделе | Содержание урока   | Вид контроля |
|----------------|----------------------|--|--------------|
|                |                      | <i>Знания</i>  |              |
| 1              | 1                    | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к спортивной форме и обуви. Спорт и спортивная подготовка. |              |
| 2              | 2                    | <i>Бег на короткие дистанции. Низкий старт, техника, варианты(обычный, растянутый, сближенный). Бег 30 м</i>             | тестирование |
| 3              | 3                    | Бег на средние и длинные дистанции (повторение). Стартовое тестирование. Бег 60 м.                                       | тестирование |
| 4              | 4                    | Упражнения, развивающие скоростную выносливость.   | тестирование |
| 5              | 5                    | Бег на средние дистанции 400м - девушки, 600м – юноши  | тестирование |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
| 6  | 6  | Стартовое тестирование. Бег 500 м.  | тестирование |
| 7  | 7  | Бег на длинные дистанции. Тактика бега. Стартовое тестирование. Бег 1000 м.   | тестирование |
| 8  | 8  | Особенности бега по пересечённой местности (повторение)   |              |
| 9  | 9  | Стартовое тестирование. Кросс 2000 м.   | тестирование |
| 10 | 10 | Стартовое тестирование. Метание малого мяча 150 гр.   |              |
| 11 | 11 | Метательные упражнения. Метание мячей разного веса с разбега на дальность.  |              |
| 12 | 12 | Стартовое тестирование. Метание малого мяча 150 гр.   | тестирование |
| 13 | 13 | Прыжковые упражнения с использованием предметов( скамейки, гантели, набивные мячи) Прыжки в длину с места. Техника (повторение).  |              |
| 14 | 14 | Стартовое тестирование. Прыжок в длину с места.   | тестирование |
| 15 | 15 | Прыжок в высоту способом "перекидной". Приземление после прыжка. Техника.   |              |
| 16 | 16 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.  | тестирование |
| 17 | 17 | Челночный бег. Техника (повторение)   |              |
| 18 | 18 | Стартовое тестирование. Челночный бег. 3x10м  | тестирование |
|    |    | <i>Знания</i>   |              |
| 19 | 1  | Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Основные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике и акробатике. Современные Олимпийские игры.   |              |
| 20 | 2  | Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения в движении.   |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |              |
| 21 | 3  | ОРУ ориентированные на развитие силы мышц рук. Упражнения на перекладине и гимнастической лестнице. Наклон туловища Зачёт.  |              |
| 22 | 4  | Элементы прыжка (разбег, напрыгивание, опора) повторение.   |              |
| 23 | 5  | Опорный прыжок юноши ноги согнув козёл в длину; девушки – боком копь в ширину.  |              |
| 24 | 6  | Опорный прыжок юноши ноги согнув козёл в длину(115см); девушки – боком копь в ширину(110 см). Зачёт   |              |
| 25 | 7  | Акробатика. Юноши - кувырок вперёд с 2-3 шагов разбега в упор стоя ноги врозь, прыжок с разворотом на 180, стойка на голове и руках. Девушки - кувырок выпадом, мост и поворот в полушпагат, подскок с разворотом на 360. |              |
| 26 | 8  | Акробатические элементы. Отработка. Юноши - переворот боком. Девушки - перекаат боком из полушпагата. (ознакомление)  |              |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
| 27 | 9  | Акробатика. Комбинации из изученных элементов. Юноши - выход силой в стойку на руках. Девушки - перекат боком в стойку на лопатках (ознакомление).   |  |
| 28 | 10 | Акробатический комплекс, зачёт.  |  |
| 29 | 11 | Упражнения в равновесии (девушки – упражнения на гимнастическом бревне: подскок с разворотом на 180, подскок со сменой ног и приземлением в сед, сед на 1(с помощью), равновесие на 1 (не приставляя ногу), соскок махом с разворотом на 90о ). Юноши: упражнения в висах.       |  |
| 30 | 12 | Упражнения на перекладине (юноши –из виса на подколенках, через стойку на руках, опускание в упор присев; подъём махом назад) Девушки: упражнения в равновесии.  |  |
| 31 | 13 | Девушки: комплекс упражнений на гимнастическом бревне(Зачёт).Юноши: комплекс упражнений на гимнастической перекладине(Зачёт).  |  |
| 32 | 14 | Юноши: упражнения, развивающие гибкость. Девушки: упражнения, развивающие силу мышц рук. Подтягивание из виса на высокой (юноши), и низкой (девушки) перекладине. Зачёт  |  |
|    |    | <b>Волейбол</b>  |  |
|    |    | <i>Знания</i>  |  |
| 33 | 1  | Техника безопасности на занятиях спортиграми. Официальные правила волейбола. Здоровье и здоровый образ жизни.  |  |
| 34 | 2  | Судейство. Работа 2 судьи  |  |
|    |    | <i>Совершенствование техники владения мячом</i>  |  |
| 35 | 3  | Передача мяча у сетки  |  |
| 36 | 4  | Передача мяча в прыжке через сетку   |  |
| 37 | 5  | Верхняя прямая подача в заданную зону  |  |
| 38 | 6  | Верхняя прямая усиленная подача.   |  |
| 39 | 7  | Совершенствование техники подач.   |  |
| 40 | 8  | Приём мяча, отражённого сеткой.  |  |
| 41 | 9  | Тактика игры. Варианты командной игры в нападении.   |  |
| 42 | 10 | Комбинационная игра. Обеспечение судейства в качестве судьи-секретаря (ведение протоколов).  |  |
|    |    | <b>Лыжная (кроссовая) подготовка</b>   |  |
| 43 | 1  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и кроссовой подготовкой в зимнее время. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. |  |
| 44 | 2  | Оказание помощи при травмах и обморожениях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  |  |
| 45 | 3  | Применение лыжных мазей. Кросс 2000м   |  |

|    |    |   |              |
|----|----|---|--------------|
| 46 | 4  | Прохождение дистанции 5000м (кросс 2500м)   |              |
| 47 | 5  | Переход с попеременных ходов на одновременные.  |              |
| 48 | 6  | Дистанция(кросс) 2000м свободным ходом. Зачёт   | тестирование |
| 49 | 7  | Преодоление небольших препятствий на лыжах.<br>(Кросс)  |              |
| 50 | 8  | Попеременный четырёхшажный ход  |              |
| 51 | 9  | Преодоление контруклонов на лыжах   |              |
| 52 | 10 | Бег на лыжах (кросс) в аэробном темпе 20'   |              |
|    |    | <b>Пешеходный туризм и спортивное ориентирование</b>  |              |
|    |    | <i>Специальная физическая подготовка</i>  |              |
| 53 | 1  | Техника безопасности на занятиях ОРУ Ведение дневника самоконтроля. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  |              |
| 54 | 2  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на высокой перекладине(мальчики).   | тестирование |
| 55 | 3  | Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Итоговое тестирование. Метание малого мяча 150г на дальность.   | тестирование |
| 56 | 4  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Бег 1000м  | тестирование |
| 57 | 5  | Упражнения, развивающие быстроту. Итоговое тестирование. Бег 60 м   | тестирование |
| 58 | 6  | Упражнения, развивающие силу. Итоговое тестирование. Бег 30м  | тестирование |
| 59 | 7  | Итоговое тестирование. Прыжки в длину с места.  | тестирование |
| 60 | 8  | Упражнения, развивающие выносливость. Итоговое тестирование. Кросс 2000м  | тестирование |
| 61 | 9  | Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Организация и проведение пеших туристических походов Итоговое тестирование. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнув |              |
| 62 | 10 | Использование зажимов на крутых склонах. Короткая(скоростная) дистанция ТПТ   |              |
| 63 | 11 | Эстафеты с элементами техники пешеходного туризма (ТПТ)   |              |
| 64 | 12 | Дистанция ТПТ, парные связки  |              |
| 65 | 13 | Специальное снаряжение для зимних походов.  |              |
| 66 | 14 | Спортивное ориентирование Соревнования одиночные и командные. Спринт(3-4 КП)  |              |
| 67 | 15 | Рогейн. Особенности вида. Понятие «белой карты». Работа с "Белой картой" в зале.  |              |
| 68 | 16 | Дистанция ориентирования на пришкольном участке.  |              |