

Приложение № 15
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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 своим 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, 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 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, 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 и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной 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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Предметные результаты:

5 класс

- овладение системой знаний об Олимпийских играх древности;
- физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение 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.

6 класс

- овладение системой знаний о Возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Первые олимпийские чемпионы современности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение 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.

7 класс

- овладение системой знаний об Олимпийском движении в России (СССР);
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение 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.

8 класс

- овладение системой знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение 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.

9 класс

- овладение системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение 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. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

Осанка как показатель физического развития человека.

Физическая культура человека.

Режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека, физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, закаливание организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Краткая историческая справка становления и развития гимнастики.

Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.

Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.

Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мал). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Техника опорного прыжка через гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (дев).

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной скамейке.

Легкая атлетика.

История развития легкой атлетики.

Бег на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.

Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Челночный бег.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.

Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.

Техника подъема на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «лесенкой».

Техника подъема на лыжах «елочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «елочкой».

Техника подъема «полуелочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема «полуелочкой».

Техника спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спусков. Техника торможения «плугом».

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».

Спортивные игры.

Баскетбол.

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Техника ведения мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические

упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.

Волейбол.

Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол.

Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.

Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка физической подготовленности.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная направленность.

Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.

Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги врозь (мал).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (дев). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.

Гладкий равномерный бег.

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.

Лыжные гонки.

Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.

Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.

Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.

Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры.

Баскетбол. Основные правила в баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развития физических качеств. Техника передвижения в стойке баскетболиста.

Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника остановки двумя шагами и прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами и прыжком.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Волейбол. Основные правила в волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.

Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча с последующей его передачи на разные расстояния.

Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.

Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.

Футбол. Основные правила в футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Техника ведения мяча с ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча с ускорением.

Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физкультурная подготовка. Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазанье по канату в два приема (мал). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнения, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.

Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

7класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия).

Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Досуг, как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка техники движений способом сравнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Самонаблюдение и самоконтроль. Ведения дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические комбинации. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.

Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги.

Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.

Техника выполнения гимнастической комбинации на р/в брусьях.

Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Лазанье по канату в два приема.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега.

Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.

Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.

Лыжные гонки.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов.

Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.

Техника поворота переступанием. Техника поворота упором.

Техника подъема «лесенкой».

Техника спуска с пологого склона в основной стойке.

Техника торможения упором.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия баскетболистов при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команды.

Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подача.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.

Технико – тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.

Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физкультурная подготовка.

Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».

Техника препятствий естественного и искусственного характера.

Техника кроссового бега.

Общезначительная физическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

8 класс

Знания о физической культуре

Основные направления развития физической культуры в обществе.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Виды нарушения осанки.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Ее цель и содержание.

Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Цель и значение спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная направленность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения и комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.

Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Стойка на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).

Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Техника гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Техника размахивания на гимнастической перекладине (юн). Техника подъема разгибом и соскок вперед прогнувшись с гимнастической перекладины. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования

техники и спортивного результата в спринтерском беге, в беге на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжках в длину с разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжках в высоту с разбега.

Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники поворотов с мячом на месте.

Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники бега с изменением направления.

Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники передачи мяча одной рукой.

Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники передачи мяча при встречном движении.

Техника выбивания и вырывания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники выбивания и вырывания мяча у соперника.

Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники перехвата мяча во время передачи.

Техника перехвата во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники перехвата во время ведения.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Волейбол. Игра по правилам. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед; над собой; назад; в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками вперед; над собой; назад; в прыжке.

Техника приема мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники приема мяча двумя руками снизу.

Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Футбол. Игра по правилам. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники удара по мячу серединой подъема стопы.

Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физкультурная подготовка.

Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

9 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе.

Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов.

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Рациональное питание. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Правила проведения банных процедур.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Организация и проведение занятий профессионально – прикладной подготовкой

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Измерение функциональных резервов организма.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Упражнения для профилактики неврозов.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические комбинации. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине. Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных ходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательной дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.

Баскетбол. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника передачи мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником; техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Волейбол. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении.

Футбол. Игра по правилам. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Упражнения для специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в нападении и защите.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физкультурная подготовка. Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

**3. Тематическое планирование, с указанием количества часов
5 класс**

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов
Первая четверть		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к. Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.	1
2	Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
Физическое совершенствование		
Легкая атлетика.		
3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. История развития легкой атлетики.	1
4-6	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции 30 и 60 м.	3
7-9	Челночный бег 3*10 м. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Упражнения для формирования стройной фигуры.	3
10-12	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	3
13-15	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	3
Спортивные игры. Баскетбол.		
16-18	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.	3
19-21	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	3
22-24	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические	3

	упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.	
Вторая четверть		
25	Знания о физической культуре. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.	1
26	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27-29	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол.	3
30-32	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.	3
33-35	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу.	3
36	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху.	1
Спортивные игры. Футбол		
37-39	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	3
40-42	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	3
43-46	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	4
Третья четверть		
47	Физическая культура (основные понятия). Осанка как показатель физического развития человека.	1
48	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1
Лыжные гонки		
49-51	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.	3
52-54	Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	3
55-57	Техника подъема на лыжах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах	3

	«лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	
58-60	Техника спусков с горы в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спусков и торможения.	3
61-63	Передвижение на лыжах на дистанции.	3
	Гимнастика с основами акробатики.	
64-66	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Краткая историческая справка становления и развития гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	3
67-69	Техника выполнения кувырка вперед в группировке ноги скрестно, кувырка назад и кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырков.	3
70-72	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мал), Техника опорного прыжка через гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (дев). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорных прыжков.	3
73-76	Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.	4
Четвертая четверть		
77	Физическая культура (основные понятия). Режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	1
78	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
	Спортивные игры. Волейбол	
79	Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол.	1
80-81	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.	2
82-84	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	3
85-87	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	3
88-90	Игра в волейбол по правилам.	3
	Легкая атлетика	
91-94	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с	3

	разбега.	
95-97	Сдача норматива. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции 30 и 60 м. Техника метания малого мяча с трех шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с трех шагов разбега.	3
98-101	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Бег на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	4

6 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов
Первая четверть		
1	История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	1
2	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1
Легкая атлетика.		
3-5	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Старт с опорой на одну руку. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	3
6-8	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений; старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	3
9-11	Гладкий равномерный бег. Упражнения для коррекции фигуры	3
12-14	Метание малого мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	3
Спортивные игры. Баскетбол.		
15-17	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол	3
18-20	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.	3
21-23	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления	3

	движения. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами и прыжком.	
24	Техника броска мяча двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
Вторая четверть		
25	Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и физическая подготовленность. Основные правила развития физических качеств.	1
26	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27-29	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила в волейбол. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.	3
30-32	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямой боковой подачи. Общефизическая подготовка. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	3
33-35	Техника приема и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча и последующей его передачи на разные расстояния.	3
36	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
Спортивные игры. Футбол		
37-39	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Положительное влияние занятий	3

	баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила в футбол.	
40-42	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	3
43-45	Техника ведения мяча с ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.	3
46-47	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	2
Третья четверть		
48	Физическая культура (основные понятия). Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.	1
49	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Ведение дневника самонаблюдения.	1
Лыжные гонки		
50-52	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.	3
53-55	Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	3
56-58	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременного одношажным ходом на лыжах на дистанции.	3
59-61	Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.	3
62-64	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	3
Гимнастика с основами акробатики.		
65-70	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.	6

71-73	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (мал). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (дев). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорных прыжков.</p> <p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</p>	3
74-77	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Лазанье по канату в два приема (мальчики).</p>	4
Четвертая четверть		
78	<p>Физическая культура человека.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	1
79	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).</p>	1
80	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p>	1
Спортивные игры. Волейбол		
81	<p>Основные правила в волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развития физических качеств.</p>	1
82-83	<p>Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.</p>	2
84-86	<p>Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча с последующей его передачи на разные расстояния.</p>	3
87-89	<p>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.</p> <p>Передача мяча в разные зоны площадки соперника как</p>	3

	тактические действия игры в волейбол.	
90-92	Игра в волейбол по правилам.	3
	Легкая атлетика	
93-95	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега.	3
96-98	Сдача норматива. Бег 30 м. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений; старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	3
99-102	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	4

7 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов
Первая четверть		
1	Физическая культура человека. История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.	1
Легкая атлетика.		
3-5	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф/к. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.	3
6-8	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции. Упражнения для коррекции фигуры.	3
9-11	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	3
12-14	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	3
Спортивные игры. Баскетбол.		
15-17	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках с/и. Техника ловли мяча после отскока от пола.	3
18-20	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	3
21-23	Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Техника – тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевого линии.	3
24	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1

	техники броска мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техники – тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команды.	
Вторая четверть		
25	История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.	1
26	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27-29	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	3
30-32	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.	3
33-35	Техники – тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	3
36	Игра в волейбол по правилам	1
Спортивные игры. Футбол		
37-39	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	3
40-42	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техники – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	3
43-47	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.	5
Третья четверть		
48	Физическая культура (основные понятия). Двигательные действия и техническая подготовка.	1
49	Оценка эффективности занятий физической культурой. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка техники движений способом сравнения.	1
Лыжные гонки		
50-52	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения чередование различных лыжных ходов.	3
53-55	Техника одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.	3

56-58	Техника торможения упором. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием.	3
59-61	Техника подъема «лесенкой», техника спуска с пологого склона в основной стойке.	3
62-64	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание»	3
	Гимнастика с основами акробатики.	
65-67	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций Совершенствование техники лазанья по канату.	3
68-70	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (мал). Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (дев) Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	3
71-73	Техника выполнения гимнастической комбинации на р/в и // брусьях. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	3
74-76	Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Лазанье по канату в два приема.	3
	Четвертая четверть	
77	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
78-79	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	
80-82	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	3
83-84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.	3
85-87	Технико – тактические действия в волейболе при подаче и	3

	передаче мяча через сетку.	
88-90	Игра в волейбол по правилам.	3
	Легкая атлетика	
92	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л/атл. Техника спринтерского бега. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
93-95	Сдача норматива. Бег 30 м. Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.	3
96-98	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Техника кроссового бега	3
99-101	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	3

8 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов
Первая четверть		
1	Знание о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в обществе.	1
2	Организация и проведение занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Цель и значение спортивной подготовки.	1
Легкая атлетика.		
3-5	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники бега и развитие специальных скоростных качеств.	3
6-8	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега.	3
9-11	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.	3
12-14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	3
Спортивные игры. Баскетбол.		
15	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1
16	Техника передачи мяча одной рукой и при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой и при встречном движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1
17	Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.	1
18-20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	3

	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для профилактики утомления. Связанного с длительной работой за компьютером	
21-23	Техника перехвата мяча во время передачи и во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи и ведения	3
24	Технико – тактические действия при атаке корзины соперника и в защите при атаке корзины соперником. Игра в баскетбол по правилам	1
Вторая четверть		
25	Знание о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Ее цель и содержание.	1
26	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27-29	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Техника приема мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема.	3
30-32	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	3
33-35	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Общefизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	3
36	Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Технико – тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1
Спортивные игры. Футбол		
37-39	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол. Техника удара внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара внутренней стороной стопы. Игра в футбол по правилам.	3
40-42	Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъема стопы.	3

43-45	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Технико – тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).	3
46-47	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	2
Третья четверть		
48	Знание о физической культуре. Адаптивная и лечебная физическая культура. Виды нарушения осанки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.	1
49-50	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.	2
Лыжные гонки		
51-53	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее разученными лыжными ходами.	3
54-59	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	6
60-62	Совершенствование техники спусков ранее изученными способами.	3
63-65	Совершенствование техники подъемов ранее изученными способами.	3
Гимнастика с основами акробатики.		
66-68	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юн). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юн). Длинный кувырок с разбега (мал). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка. Стойка на голове и руках, толчком одной и силой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной и силой. Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений.	3
69-71	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	3

72-74	Техника выполнения гимнастической комбинации на р/в брусьях (дев). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на р/в брусьях (дев).	3
75-77	Техника размахивания на гимнастической перекладине (юн). Техника подъема разгибом и соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладины. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники.	2
Четвертая четверть		
78	Знание о физической культуре. Массаж и история его.	1
79-80	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса.	2
Спортивные игры. Волейбол		
81-83	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Техника приема мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема.	3
84-86	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	3
87-89	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи.	3
90-92	Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи. Техничко – тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	3
Легкая атлетика		
93-95	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники бега и развитие специальных скоростных качеств. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега.	3

96	Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы). Сдача норматива. Бег 30 м.	1
97-99	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	3
100-101	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	2

9 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов
Первая четверть		
1	Знание о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов.	1
2	Организация и проведение занятий спортивной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
Легкая атлетика.		
3-5	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях.	3
6-8	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега.	3
9-11	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.	3
12-14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	3
Спортивные игры. Баскетбол.		
15	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Техника передачи мяча одной рукой мяча снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой мяча снизу.	1
16	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1
17	Техника передачи мяча двумя руками мяча с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками мяча с отскока от пола.	1
18-20	Техника штрафного броска. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники штрафного броска. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	3

21-23	Техника передачи мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники мяча одной рукой в движении.	3
24	Технико – тактические действия при атаке корзины соперника и в защите при атаке корзины соперником, техника накрывания; личная опека. Игра в баскетбол по правилам.	1
Вторая четверть		
25	Знание о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
26	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27-29	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	3
30-32	Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.	3
33-35	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	3
36	Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Технико – тактические действия в защите.	1
Спортивные игры. Футбол		
37-39	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Игра в футбол по правилам.	3
40-42	Техника остановки мяча подошвой, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	3

43-45	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы, техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы, техника остановки мяча грудью.	3
46-47	Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Техники - тактические действия в защите и нападении .	2
Третья четверть		
48	Знание о физической культуре. Правила проведения банных процедур.	1
49-50	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Измерение функциональных резервов организма.	2
Лыжные гонки		
51-53	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее разученными лыжными ходами.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.	3
54-59	Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	6
60-62	Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Техника лыжных ходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.	3
63-65	Правила прохождения соревновательной дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.	3
Гимнастика с основами акробатики.		
66-68	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачетная акробатическая комбинация. Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений.	3

69-71	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине. Примерная зачетная акробатическая комбинация на гимнастической перекладине.	3
72-74	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Спортивно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	3
75-76	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на разновысоких брусьях. Спортивно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы с прикладно ориентированной направленностью.	2
Четвертая четверть		
77	Знание о физической культуре. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
78-79	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2
Спортивные игры. Волейбол		
80-82	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	3
83-85	Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.	3

86-88	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	3
89-91	Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техники – тактические действия в защите.	3
Легкая атлетика		
92-94	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях.	3
95	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега. Сдача норматива. Бег 30 м.	1
96-98	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.	3
99-102	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	4