

Приложение № 2.2.1.25  
к Основной образовательной  
программе основного общего  
образования, утвержденной  
приказом директора  
от 18.05.2020 г. № 3-од

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**уровня основного общего образования**

Данная рабочая программа обеспечивает достижение образовательных результатов, предусмотренных ФГОС ООО по учебному предмету «Физическая культура» уровня основного общего образования и выполнение основной образовательной программы ОАНО «Усть-Лабинский Лицей» (далее – Лицей).

Настоящая рабочая программа разработана на основе рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования к УМК автора В.И. Лях.

В соответствии с учебным планом Лицея рабочая программа рассчитана на 354 часа и реализуется за 5 учебных лет.

Учебный предмет «Физическая культура» уровня основного общего образования состоит из 5 учебных курсов:

- «Физическая культура. 5 класс» - 1 год обучения – 70 часов (35 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 6 класс» - 2 год обучения – 70 часов (35 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 7 класс» - 3 год обучения – 74 часов (37 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 8 класс» - 4 год обучения – 74 часов (37 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 9 класс» - 5 год обучения – 66 часов (33 недели по 2 часа в неделю).

Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» уровня основного общего образования предусмотрено:

- в течение третьего года обучения **10 контрольных учетов**, по итогам года – зачёт;
- в течение четвертого года обучения **9 контрольных учетов**, по итогам года – зачёт;
- в течение пятого года обучения **12 контрольных учетов**, по итогам года – зачёт.

Преподавание ведется по учебникам УМК:

1. Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / под ред. Виленского М.Я.
2. Физическая культура. 8-9 классы. Лях В.И., Маслов М.В.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» уровня основного общего образования**

### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с

их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические 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.

*В результате изучения учебного предмета «Русский язык» обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание и тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» уровня основного общего образования

### 1 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 5 класс»)

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	11	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Техника безопасности.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности. История лёгкой атлетики. История физической культуры.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. История развития физической культуры и первых соревнований</p> <p>Бег на 1500 метров. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Челночный бег 4х10 метров (сек) на результат</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности. Бег на короткие и средние дистанции. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с разбега Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание в прыжках в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега с 7—9 шагов разбега на результат.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность, с места на дальность отскока от стены на дальность. Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Метание с места на дальность отскока от стены на дальность. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг)..</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Метание теннисного мяча (на дальность) на результат. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Длительный бег на выносливость. Прыжки через препятствия. Кросс до 15 минут. Эстафеты. Кросс до 15 минут. Эстафеты. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Круговая тренировка. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Составление режима дня.</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Бег 1000м на результат. Бег 1000м на результат. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b></p>	<p>30</p>	<p>Стойка игрока, перемещения. История гандбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p> <p>Перемещения в стой-ке приставными шагами боком и спи-ной вперёд. Введение мяча. Перемещения в стой-ке. Бросок сверху</p> <p>Введение мяча в движении. Выбивание мяча. Бросок мяча в прыжке. Блокировка броска. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра в гандбол.</p> <p>Т/Б. Баскетбола. Специальные передвижения без мяча. История баскетбола. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Остановки, повороты.</p> <p>Передача мяча от груди. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Личная гигиена.</p>

Наименование темы	Коли- чество часов	Содержание темы
		<p>Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча в корзину.</p> <p>Введение мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол</p> <p>Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - на результат. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>Т/Б. История волейбола. Игра по правилам. Стойки и перемещения. Комбинации: перемещение в стойке, остановки, ускорения.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передача мяча над собой. То же через сетку. Подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации: перемещение в стойке, остановки, ускорения. подача мяча, прием и передача мяча.</p> <p>Подбрасывание мяча. Игра по правилам</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола</p>

Наименование темы	Коли- чество часов	Содержание темы
		<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p>Комбинации из основных элементов волейбола - на результат.</p> <p>Тактика свободного нападения. Прави-ла самоконтроля.</p> <p>Игра по правилам</p> <p>Позиционное нападение. Терминология избранной спортивной игры. Игра по правилам</p>
<p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>16</p>	<p>Т/Б. на уроках гимнастики, Организующие команды и приемы, освоение строевых упражнений.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке</p> <p>Упражнения на координации движений</p> <p>общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силы. Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину</p> <p>Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Страховка.</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, упражнения с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.</p>



Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), освоение и совершенствование висов, упражнения на перекладине (мальчики)</p> <p>Передвижение в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на лопатках.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p>Кувырок вперед с разбега. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p><b>Тема 4.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p>5</p>	<p>Т/Б. История футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки</p> <p>Остановка мяча. Подвижные игры для освоения перемещения и остановок. Ведение мяча, по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения.</p> <p>Подвижные игры на материале футбола. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по правилам</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиции игроков.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>
<p><b>Тема 4.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p>8</p>	<p>Т.Б. по легкой атлетике. Прыжки в высоту. Игра «Лапта»</p> <p>Прыжки в высоту на результат</p> <p>Бег на результат 60 метров</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Преодоление препятствий разной сложности</p> <p>Бег на 1500 метров</p> <p>Эстафеты. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег 1000м на результат. Игра «Лапта». Тесты: подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя.
Консультации, резерв		
Контрольные учеты		1. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «4» 2. Контроль №2 по теме: Спортивные игры «2» 3. Контроль №3 по теме: Гимнастика с основами акробатики «1» 4. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «3»

**2 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 6 класс»)**

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	11	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Техника безопасности.</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности. История лёгкой атлетики. История физической культуры.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. История развития физической культуры и первых соревнований</p> <p>Бег на 1500 метров. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Челночный бег 4х10 метров (сек) на результат</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности. Бег на короткие и средние дистанции. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с разбега Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание в прыжках в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега с 7—9 шагов разбега на результат. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность, с места на дальность отскока от стены на дальность. Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Метание с места на дальность отскока от стены на дальность. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг).. Метание теннисного мяча (на дальность) на результат. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Длительный бег на выносливость. Прыжки через препятствия. Кросс до 15 минут. Эстафеты. Кросс до 15 минут. Эстафеты. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Круговая тренировка. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Составление режима дня.</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Бег 1000м на результат. Бег 1000м на результат. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>
<b>Тема 2. Спортивные игры</b>	30	<p>Стойка игрока, перемещения. История гандбола Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Введение мяча. Перемещения в стойке. Бросок сверху</p> <p>Введение мяча в движении. Выбивание мяча. Бросок мяча в прыжке. Блокировка броска. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра в гандбол.</p> <p>Т/Б. Баскетбола. Специальные передвижения без мяча. История баскетбола. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p> <p>Ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Остановки, повороты.</p> <p>Передача мяча от груди. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Личная гигиена.</p> <p>Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. Ловля и передача в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча в корзину.</p> <p>Введение мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника</p> <p>Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол</p> <p>Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - на результат. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Т/Б. История волейбола. Игра по правилам. Стойки и перемещения. Комбинации: перемещение в стойке, остановки, ускорения.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передача мяча над собой. То же через сетку. Подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации: перемещение в стойке, остановки, ускорения. подача мяча, прием и передача мяча.</p> <p>Подбрасывание мяча. Игра по правилам</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p>Комбинации из основных элементов волейбола - на результат.</p> <p>Тактика свободного нападения. Правила самоконтроля.</p> <p>Игра по правилам</p> <p>Позиционное нападение. Терминология избранной спортивной игры. Игра по правилам</p>
<p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>16</p>	<p>Т/Б. на уроках гимнастики, Организующие команды и приемы, освоение строевых упражнений.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке</p> <p>Упражнения на координации движений</p> <p>общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силы. Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей:</p>

Наименование темы	Коли- чество часов	Содержание темы
		<p>опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину</p> <p>Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Страховка.</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, упражнения с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.</p> <p>Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), освоение и совершенствование висов, упражнения на перекладине (мальчики)</p> <p>Передвижение в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на лопатках.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p>Кувырок вперед с разбега. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p><b>Тема 4.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b></p>	<p>5</p>	<p>Т/Б. История футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки</p> <p>Остановка мяча. Подвижные игры для освоения перемещения и остановок. Ведение мяча, по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения.</p> <p>Подвижные игры на материале футбола. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по правилам Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения. Игра в футбол по упрощённым правилам.
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	8	Т.Б. по легкой атлетике. Прыжки в высоту. Игра «Лапта» Прыжки в высоту на результат Бег на результат 60 метров Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Преодоление препятствий разной сложности Бег на 1500 метров Эстафеты. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег 1000м на результат. Игра «Лапта». Тесты: подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.
<b>Консультации, резерв</b>		
<b>Контрольные учеты</b>		1. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «4» 2. Контроль №2 по теме: Спортивные игры «2» 3. Контроль №3 по теме: Гимнастика с основами акробатики «1» 4. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «3»

### 3 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 7 класс»)

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	16	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Техника безопасности Преодоление препятствий разной сложности. История лёгкой атлетики. История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. История развития физической культуры и первых соревнований</p> <p>Бег на 1500 метров. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа</p> <p>Челночный бег 4x10 метров (сек) на результат</p> <p>Преодоление препятствий разной сложности. Бег на короткие и средние дистанции. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с разбега Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание в прыжках в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега с 7—9 шагов разбега на результат. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность, с места на дальность отскока от стены на дальность. Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Метание с места на дальность отскока от стены на дальность. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг)..</p> <p>Метание теннисного мяча (на дальность) на результат.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p> <p>Длительный бег на выносливость. Прыжки через препятствия. Кросс до 15 минут. Эстафеты. Кросс до 15</p>



Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>минут. Эстафеты. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Круговая тренировка. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Составление режима дня.</p> <p>Бег с препятствиями, бег с ускорением. Бег 1000м на результат. Бег 1000м на результат. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>
<p><b>Тема 2.</b></p> <p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>24</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение. Игра по правилам</p> <p>Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок. Составление режима дня.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. Игра по правилам</p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания (3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот</p> <p>Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча</p> <p>Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Развитие мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Прямой нападающий удар. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. Игра по упрощённым правилам</p> <p>Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки</p> <p>Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>Ведение мяча. Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра</p> <p>Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».</p> <p>Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. движения</p> <p>Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль</p> <p>Броски мяча в корзину. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра.</p> <p>Броски мяча в корзину. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия Контрольный урок</p>
<b>Тема 3.</b> <b>Элементы</b> <b>единоборств</b>	6	<p>Техника безопасности на занятиях единоборствами.</p> <p>Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах».</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Техника приёмов. Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов</p> <p>Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.</p> <p>Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой».</p> <p>Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и самостраховка</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры на силу. Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения</p> <p>Силовые упражнения в парах- оценить. Игра «Перетягивание в парах» Подвижные игры</p>
<p><b>Тема4.</b></p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	16	<p>Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики</p> <p>Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Строевые действия в колонне.</p> <p>Акробатическое соединение мальчики-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках Девочки- «мост». и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.</p> <p>Акробатическое соединение из освоенных элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатическое соединение - контрольный урок.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты с лазанием и перелазанием</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.</p> <p>Подтягивания. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь). ГТО.</p> <p>Подтягивания. Упражнения на тренажёрах</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). Наклон вперед. ГТО Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.</p> <p>Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки».</p> <p>Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Контрольный урок</p> <p>Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Упражнения на тренажёрах. Опорный прыжок Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Эстафеты с элементами гимнастики.</p> <p>Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Гимнастическая полоса препятствий. Теория: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика</p>
<b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика</b>	10	<p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания»</p> <p>Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта</p> <p>Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Подвижная игра</p> <p>Бег с ускорением до 70 метров. Линейные эстафеты</p> <p>Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Бег на результат 60м. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения. На материале легкой атлетики. Беговые упражнения. ГТО</p> <p>Беговые упражнения. Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Беговые упражнения Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов».
Консультации, резерв		
Контрольные учеты		1. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «3» 2. Контроль №2 по теме: Спортивные игры «3» 3. Контроль №3 по теме: Гимнастика с элементами акробатики «2» 4. Контроль № 4 по теме: Легкая атлетика «1»

**4 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 8 класс»)**

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	12	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности</p> <p>Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. ГТО</p> <p>Челночный бег. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты. ГТО</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения. Бег на результат 60м. Теория: История развития физической культуры и первых соревнований. ГТО</p> <p>Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. ГТО. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3кг), девушки (2кг). Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория: «Основы истории развития физической культуры в России». ГТО</p> <p>Беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований</p> <p>Беговые упражнения. Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом. Круговая тренировка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Беговые упражнения. Бег 1000 м- девушки, 2000м -юноши. Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ГТО</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b></p>	<p>24</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение. Игра по правилам</p> <p>Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. Игра по правилам</p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания (3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот</p> <p>Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча</p> <p>Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Развитие мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Прямой нападающий удар. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар.</p> <p>Круговая тренировка. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. Игра по упрощённым правилам</p> <p>Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки</p> <p>Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Ведение мяча. Тестирование. Круговая тренировка.</p> <p>Учебная игра</p> <p>Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».</p> <p>Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. движения</p> <p>Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Броски с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль</p> <p>Броски мяча в корзину. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра.</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Броски мяча в корзину. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия Контрольный урок
<b>Тема 3. Элементы единоборств</b>	6	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах». Техника приёмов. Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет. Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой». Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и самостраховка Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры на силу. Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения Силовые упражнения в парах- оценить. Игра «Перетягивание в парах» Подвижные игры
<b>Тема4. Гимнастика с элементами акробатики</b>	16	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Строевые действия в колонне. Акробатическое соединение мальчики-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках Девочки- «мост». и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Акробатическое соединение из освоенных элементов. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатическое соединение - контрольный урок. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты с лазанием и перелазанием Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.



Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Подтягивания. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь). ГТО.</p> <p>Подтягивания. Упражнения на тренажёрах</p> <p>Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). Наклон вперед. ГТО</p> <p>Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.</p> <p>Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки».</p> <p>Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения в равновесии. Контрольный урок</p> <p>Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Опорный прыжок Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Эстафеты с элементами гимнастики.</p> <p>Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Гимнастическая полоса препятствий. Теория: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика</p>
<b>Тема 5.</b> <b>Легкая атлетика</b>	10	<p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания»</p> <p>Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта</p> <p>Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Подвижная игра</p> <p>Бег с ускорением до 70 метров. Линейные эстафеты</p> <p>Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Бег на результат 60м. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения. На материале легкой атлетики. Беговые упражнения. ГТО</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Беговые упражнения. Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль Беговые упражнения Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов».
Консультации, резерв		
Контрольные учеты		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «3»</li> <li>2. Контроль №2 по теме: Спортивные игры «3»</li> <li>3. Контроль №3 по теме: Гимнастика с элементами акробатики «2»</li> <li>4. Контроль № 4 по теме: Легкая атлетика «1»</li> </ol>

**5 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 9 класс»)**

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	10	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. ГТО</p> <p>Челночный бег. Низкий старт до 30м. Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки. Скоростной бег до 70м. Эстафеты. ГТО</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения. Бег на результат 60м. Теория: Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. ГТО</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину с 11-13 шагов разбега и высоту с 7-9 шагов разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>упражнения. Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. ГТО. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3кг), девушки (2кг).</p> <p>Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория: ГТО. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа</p> <p>Беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях кроссом. Развитие выносливости. Длительный бег на выносливость. Равномерный бег до 10 мин.</p> <p>Беговые упражнения. Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом. Круговая тренировка. Беговые упражнения. Бег 1000 м- девушки, 2000м -юноши.</p> <p>Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления». ГТО</p>
<b>Тема 2. Спортивные игры</b>	24	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра по правилам</p> <p>Остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игра по правилам Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. Игра по правилам. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания (3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки игрока. Комбинации: перемещение в стойке, остановки, ускорения. Игра по правилам.</p> <p>Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты. Выполнение простейших</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Развитие мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Прямой нападающий удар. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар.</p> <p>Круговая тренировка. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>Специальные передвижения без мяча. Стойки, перемещения, остановки. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча. Тестирование.</p> <p>Круговая тренировка. Учебная игра.</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		<p>Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления, движения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Броски с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль</p> <p>Броски мяча в корзину. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Броски мяча в корзину. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия Контрольный урок.</p>
<b>Тема 3. Элементы единоборств</b>	6	<p>Техника безопасности на занятиях. Техника приёмов, силовые упражнения и единоборства в парах овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p> <p>Техника приёмов. Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p> <p>Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.</p> <p>Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой».</p> <p>Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и само страховка</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры на силу. Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната</p> <p>Силовые упражнения в парах- оценить. Игра «Перетягивание в парах» Подвижные игры</p>
<b>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>	16	<p>Инструктаж по технике безопасности. Страховка и само страховка. Виды гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Строевые приёмы в движении.</p> <p>Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Строевые действия в колонне</p>

Наименование темы	Коли- чество часов	Содержание темы
		<p>Акробатическое соединение мальчики-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках Девочки- «мост». и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад</p> <p>Акробатическое соединение из освоенных элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей:</p> <p>общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатическое соединение - контрольный урок.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты с лазанием и перелазанием</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Подъём туловища из положения лёжа</p> <p>Подтягивания. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь). ГТО</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на тренажёрах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). Наклон вперед. ГТО</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров. Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.</p> <p>Висы и упоры. Подтягивание. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Теория</p> <p>Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения в равновесии. Контрольный урок</p> <p>Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Упражнения на тренажёрах</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Опорный прыжок Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Эстафеты с элементами гимнастики</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		Опорный прыжок. Прыжки, согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом. Гимнастическая полоса препятствий. Теория: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	10	<p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега</p> <p>Развитие скоростных способностей. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания</p> <p>Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта</p> <p>Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Подвижная игра.</p> <p>Бег с ускорением до 70 метров. Линейные эстафеты</p> <p>Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Бег на результат 60м. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения. На материале легкой атлетики. Беговые упражнения. ГТО</p> <p>Техника безопасности. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Эстафеты, круговая тренировка, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. Контроль и самоконтроль</p> <p>Беговые упражнения Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория</p>
<b>Консультации, резерв</b>		
<b>Контрольные учеты</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль №1 по теме: Легкая атлетика «5»</li> <li>2. Контроль №2 по теме: Спортивные игры «3»</li> <li>3. Контроль №3 по теме: Гимнастика с элементами акробатики «2»</li> <li>4. Контроль №4 по теме: Легкая атлетика «2»</li> </ol>