

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лобазовская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области

Рассмотрена  
на заседании  
МО учителей  
эстетического цикла  
Протоколом № 1  
от «24» 08. 2021 г.  
Руководитель МО  
*С.В. Жмыхова* Жмыхова С.В.

Утверждена  
на заседании  
педагогического совета

Протоколом № 1  
от «30» 08. 2021 г.  
Председатель ПС  
*И.В. Крамоданова* Крамоданова И.В.

Введена в действие  
приказом по школе

№ 44-1  
от «30» 08. 2021 г.  
Директор школы  
*Н.Д. Мезенцева* Мезенцева Н.Д.



Рабочая программа учебного курса  
по физической культуре для 5 – 9 класса  
Срок реализации программы:  
2021 г. – 2026 г.

Жмыхова Светлана Васильевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2021 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

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

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-

практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Знания о физической культуре**

##### **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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики ритуалов Олимпийских игр;  
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;  
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Содержание учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по

окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

### *5 класс*

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

### *6 класс*

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

### *7 класс*

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. **Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.



**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

### **8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля.

**Приемы самоконтроля** физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

### **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Спортивные игры. 5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики. 5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Легкая атлетика. 5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка. 5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Элементы единоборств 7-9класс.** Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Практическая часть**

#### **5 класс**

##### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со- противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением на- правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за- щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»; Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

### **6 класс**

### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

### **7 класс**

### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.



Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

#### **Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

#### **8 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне. Девочки: из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Лыжная подготовка.

### **Техника лыжных ходов:**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

### **Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **9 класс**

#### **Спортивные игры Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением на- правления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Гимнастика с элементами акробатики..**

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке. - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

### **Легкая атлетика**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,

прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка**

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

### **Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах

## **2. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы.**

### **5-9 класс**

Н п.п	Вид программного материала	Количество часов				
		класс				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка,	10	10	10	10	10
	Спортивные игры (волейбол)	8	8	8	8	8

1.6	Элементы единоборств	-	-	3	3	3
	Спортивные игры(волейбол)	-	-	3	6	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Гимнастика	3	3	-	-	-
2.2	Спортивные игры (волейбол)	19	19	16	13	13
2.3	Спорт игры	5	5	5	5	5
		102	102	102	102	102

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов при (трехразовых) занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	23	23	23	23	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
1.6	Элементы единоборства			6	9	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	25	25	25	25	25
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	2	2	2	2	2

	Итого	102	102	102	102	102
--	-------	-----	-----	-----	-----	-----

### Тематическое планирование 5-6 класс

№	Название темы, раздела	Количество часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	
1.1	Спринтерский и эстафетный бег	9
1.2	Прыжок в длину, метания малого мяча	10
1.3	Бег на средние дистанции	2
2	<i>Гимнастика</i>	
2.1	Висы, строевые упражнения	6
2.2	Опорный прыжок, строевые упражнения	6
2.3	Акробатика, лазание	6
2.4	Самостоятельные занятия	3
2.5	Элементы единоборств	6
3	<i>Лыжная подготовка</i>	
3.1	Техника освоения лыжных ходов, спуски, подъёмы.	10
4	<i>Баскетбол</i>	17
5	<i>Волейбол</i>	32
		Всего: 102 урока

### Тематическое планирование 7 класс

№	Название темы, раздела	Количество часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>23</b>
1.1	Спринтерский и эстафетный бег	9
1.2	Прыжок в длину, метания малого мяча	10
1.3	Бег на средние дистанции	4
2	<i>Гимнастика</i>	<b>21/6</b>
2.1	Висы, строевые упражнения	6
2.2	Опорный прыжок, строевые упражнения	6
2.3	Акробатика, лазание	6
2.4	Элементы единоборств	6
3	<i>Лыжная подготовка</i>	10
3.1	Техника освоения лыжных ходов, спуски, подъёмы.	10



4	<i>Баскетбол</i>	17
5	<i>Волейбол</i>	25
		Всего: 102 урока

### Тематическое планирование 8-9 класс

№	Название темы, раздела	Количество часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	
1.1	Спринтерский и эстафетный бег	9
1.2	Прыжок в длину, метания малого мяча	10
1.3	Бег на средние дистанции	2
2	<i>Гимнастика</i>	
2.1	Висы, строевые упражнения	6
2.2	Опорный прыжок, строевые упражнения	6
2.3	Акробатика, лазание	6
2.4	Элементы единоборств	3
3	<i>Лыжная подготовка</i>	
3.1	Техника освоения лыжных ходов, спуски, подъёмы.	10
4	<i>Баскетбол</i>	18
5	<i>Волейбол</i>	32
		Всего: 102 урока