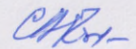
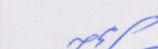




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Опочецкого района»**

| | | |
|--|--|---|
| <p>«Принято» Руководитель РМО</p> <p> <u>Паклин С.А.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>Протокол № <u>2</u> от « <u>14</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора</p> <p> <u>Козлова Н.А.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>« <u>15</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор</p> <p> <u>Дмитриева С.Ю.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>« <u>15</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г. М.П.</p>  |
|--|--|---|

Рабочая программа

основное общее образование

(уровень общего образования)

по предмету «Физическая культура»

(наименование учебного предмета, курса)

5 – 9 классы

Класс

Рабочую программу составили:
Ксенофонтова Светлана Ивановна, учитель физической культуры,
Морозова Анна Андреевна, учитель физической культуры,
Константинова Светлана Викторовна, учитель физической культуры

2020 год

Введение

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. и 31 декабря 2015 г.);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Центр образования Опочецкого района»;
- с использованием «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Место предмета в учебном плане МБОУ «Центр образования Опочецкого района»:

- 5 класс – 105 учебных часов (35 учебных недель, 3 часа в неделю);
- 6 класс – 105 учебных часов (35 учебных недель, 3 часа в неделю);
- 7 класс – 105 учебных часов (35 учебных недель, 3 часа в неделю);
- 8 класс – 105 учебных часов (35 учебных недель, 3 часа в неделю);
- 9 класс – 102 учебных часа (34 учебных недели, 3 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- 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 учебного предмета

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

5 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (измерение ЧСС, измерение роста, веса, статическая координационная проба).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; строевой шаг. Акробатические упражнения: стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; кувырок назад, мост из положения лежа.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение на гимнастическом бревне (девочки): ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, соскок прогнувшись.

Упражнение на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Лазание по канату.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.

Бег: высокий старт; специальные беговые упражнения, финиширование, бег с ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500; 1000м.; шестиминутный бег, челночный бег 3 x 10 м;

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»; через препятствия; со скакалкой, прыжки в длину с места.

Броски набивного мяча (1кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед.

Спортивные игры

Баскетбол

Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. Правила баскетбола.

Стойки игрока, передвижение в стойке приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

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).

Вырывание и выбивание мяча;

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3, 60 м. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом . Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Волейбол

Техника безопасности при игре в волейбол. Правила волейбола. Терминология волейбола.

Перемещение. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещение в стойках.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Сочетание верхней и нижней передачи.

Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки.

Учебная игра в пионербол. Игры и эстафеты с элементами волейбола.

Футбол

Техника безопасности при игре в футбол. Терминология футбола.

Стойки игрока, перемещение в стойке.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам.

Народный мяч

Правила игры.

Броски и ловля мяча; перемещения; взаимодействие игроков на площадке.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая медицинская помощь при обморожениях.

Попеременный двухшажный ход; подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км.

Плавание.

Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

(в виду отсутствия мест для занятий плаванием, материал изучается теоретически).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Система оценки планируемых результатов.

Выполнение нормативов по видам спортивной деятельности;

6 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (измерение роста, веса, измерение ЧСС, статическая координационная проба).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий

Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырок назад; 2 кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см.).

Упражнение на гимнастическом бревне (девочки) ходьба на носках; поворот кругом ноги врозь на носках; стойка на правой, левая согнута

Упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висячем положении; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок. Девочки: подтягивание из виса лежа; наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; вис лежа; вис присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; поднимание туловища из положения лежа; наклон вперед из положения стоя и сидя; подтягивание на низкой и высокой перекладине; броски набивного мяча; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Измерение результатов в метании, прыжках в длину.

Спринтерский бег: высокий старт; специальные беговые упражнения, стартовый разгон, финиширование, бег с ускорением; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; шестиминутный бег; бег 1000 м.; 1500 м.; челночный бег 3 x 10 м;

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 10 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги»; через препятствия; со скакалкой, прыжки в длину с места.

Спортивные игры:

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками после подачи.

Комбинации из освоенных элементов.

Нижняя прямая подача.

Игра пионербол и по упрощенным правилам мини-волейбол.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Передача мяча двумя руками от груди в движении, одной рукой от плеча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, двумя руками от головы в парах и тройках на месте и в движении. Перехват 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 не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, стритбол.

Футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

Подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке.

Торможение и поворот упором.

Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».

Плавание.

Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

(в виду отсутствия мест для занятий плаванием, материал изучается теоретически)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Система оценки планируемых результатов.

Выполнение нормативов по видам спортивной деятельности.

7 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (измерение роста, веса, измерение ЧСС, статическая координационная проба, тест Бутейко).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом, выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!»

Акробатические упражнения: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: «мост» из положения стоя без помощи; кувырок назад в полушпагат;

Опорные прыжки: Мальчики: согнув ноги, (козел в ширину, высота 110 – 115 см.); Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см.)

Упражнение на гимнастическом бревне (девочки): ходьба на носках; равновесие на правой ноге, левой ноге; выпад; соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение на перекладине: Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижения в висе; Девочки: подтягивание из вися лежа; махом одной, толчком другой подъем переворотом.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; поднимание туловища из положения лежа; наклон вперед из положения стоя и сидя; подтягивание на низкой и высокой перекладине; броски набивного мяча; упражнение на осанку.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бег: высокий старт; бег по дистанции; финиширование; специальные беговые упражнения, бег с ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; бег 2000 м.; шестиминутный бег; челночный бег 3 x 10 м.;

Метание малого мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с места; в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; повороты с мячом на месте. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Передача мяча от груди, двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, штрафной бросок;

Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Позиционное нападение с изменением позиций, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам в мини баскетбол, стритбол.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Перемещения, стойки.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Сочетание верхней и нижней передачи.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Защитные действия игроков при приеме подачи. Взаимодействие игроков.

Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов: прием – передача – удар.

Тактические действия игроков в передней линии. Тактические действия в защите.

Учебная игра.

Футбол:

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход;
Подъем «елочкой», преодоление бугров и впадин при спуске с горы;
Поворот на месте махом; торможение «плугом»;
Прохождение дистанции 3км;

Плавание.

Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

(в виду отсутствия мест для занятий плаванием, материал изучается теоретически)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Система оценки планируемых результатов.

Выполнение нормативов по видам спортивной деятельности.

8 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием

и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (измерение роста, веса подсчет ЧСС, тест Бутейко, статическая координационная проба, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организующие команды и приемы: команда « Прямо»; повороты в движении налево и направо; строевой шаг.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок , стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину, высота 110 – 115 см.) юноши; прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 115 см.) - девушки.

Упражнение на перекладине (юноши): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе;

Подъем переворотом в упор толчком двумя;

Девушки: махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом, подтягивание из виса лежа.

Упражнение на гимнастическом бревне (девочки)

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два, три приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; упражнение на осанку .

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бег: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, бег с ускорением от 30 до 40 м.; бег 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; бег 2000 м.(юноши), 1500 м. (девушки); шестиминутный бег; челночный бег 3 x 10 м.

Метание малого мяча на дальность с разбега; в горизонтальную и вертикальную цель .

Прыжки: в длину с места; в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Сочетание приемов передвижения и остановок.

Передачи мяча двумя руками от груди на месте; в движении парами с сопротивлением. Передача одной от плеча на месте; в движении в тройках с сопротивлением.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Сочетание приемов: ведение – передача – бросок.

Бросок двумя руками от головы с места и с сопротивлением, бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок.

Личная защита. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв.

Учебная игра. Стритбол.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Перемещения, стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.

Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером и после передачи.

Учебная игра по правилам.

Футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шага. Комбинации из освоенных элементов : ведение, остановка , пас партнеру, удар по воротам.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»; прохождение дистанции 3км.

Плавание.

Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

(в виду отсутствия мест для занятий плаванием, материал изучается теоретически)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Система оценки планируемых результатов.

Выполнение нормативов по видам спортивной деятельности;

9 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (измерение роста, веса подсчет ЧСС, тест Бутейко, статическая координационная проба, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организующие команды и приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении; повороты в движении налево и направо, строевой шаг .

Акробатические упражнения: Юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках;

Девушки: равновесие на одной , выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки: Юноши: прыжок согнув ноги, (козел в длину высота 115 см.)

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнение на перекладине: юноши: подъем переворотом в упор махом и силой;

Девушки: подъем переворотом махом.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; упражнение на осанку .

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бег: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; специальные беговые упражнения; бег с от 30 до 40 м.; бег 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; бег 1000м.; бег 2000 м.; шестиминутный бег; челночный бег 3 x 10 м .; эстафетный бег.

Метание малого мяча с разбега на дальность в коридор 10, в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки: в длину с места; в длину способом «согнув ноги» 11-13 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Сочетание приемов передвижений и остановок.

Сочетание приемов передач, ведения и бросков.

Бросок двумя руками от головы в прыжке; бросок одной рукой от плеча в прыжке без сопротивления и с сопротивлением; штрафной бросок.

Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2) и (3*3), (4*4).

Взаимодействие трех игроков в нападении.

Игра по правилам

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойки и передвижение игрока.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.

Игра в нападении через 3-ю зону. Тактические действия игроков в передней линии. Учебная игра по правилам.

Футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Переход с попеременного хода на одновременные. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»; прохождение дистанции 5 км (ю), 3 км (д);

Плавание.

Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

(в виду отсутствия мест для занятий плаванием, материал изучается теоретически)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Система оценки планируемых результатов.

Выполнение нормативов по видам спортивной деятельности;

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы СП «Средняя школа № 4»

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--------------|---|--------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 2.1 | Спринтерский бег: высокий старт; специальные беговые упражнения, финиширование, бег с ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат. | 7 |
| 2.2 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500 м.; 1000 м. Шестиминутный бег, кроссовая подготовка. | 8 |
| 2.3 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 5 |
| 2.4 | Прыжки в длину с места; челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 10 |
| 2.5 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |

| | | |
|-----|--|------------------|
| 3.1 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гимнастическом бревне (девочки). | 9 |
| 3.2 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100см). | 4 |
| 3.3 | Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): висы, подтягивания, поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девочки). | 3 |
| 3.4 | Лазание по канату. Поднимание туловища из и.п. лежа. | 4 |
| 3.5 | Силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (м.), подтягивание на низкой перекладине или сгибание рук от пола (д.). Бросок набивного мяча 1 кг. из и.п. сидя ноги врозь. | 4 |
| 4 | Спортивные игры | 38 |
| 4.1 | Баскетбол. Стойки игрока, передвижение в стойке, повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание мяча, ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика нападения, взаимодействие игроков. | 14 |
| 4.2 | Волейбол. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещение в стойках. Передачи мяча, приём мяча, нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Учебная игра в пионербол. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 14 |
| 4.3 | Футбол Стойки игрока, перемещение в стойке. | 6 |
| 4.4 | Народный мяч Броски и ловля мяча; перемещения; взаимодействие игроков на площадке. | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5.1 | Попеременный двухшажный ход, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, повороты переступанием. | 8 |
| 5.2 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 6 | Плавание Техника безопасности на воде. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация техники плавания на груди и на спине. | 1 |
| | ИТОГО: | 105 часов |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|----------|--|--------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 2.1 | Спринтерский бег: 30 и 60 м. Специальные беговые упражнения, высокий и низкий старт, ускорение. | 7 |
| 2.2 | Бег на средние дистанции: 500 м., 1000 м., 1500 м., кроссовая подготовка. Шестиминутный бег. | 8 |
| 2.3 | Метание мяча в цель и на дальность. | 5 |
| 2.4 | Прыжки в длину с места; челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 10 |
| 2.5 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 3.1 | Акробатика: «мост» из положения стоя с помощью партнёра, комбинация по акробатике; лазание по канату. | 9 |
| 3.1 | Силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (м.), подтягивание на низкой перекладине или сгибание рук от пола (д.). Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор (м.). Вскок в упор, соскок с опорой на одну руку (д.). Упражнения в равновесии: ходьба на носках, поворот на носках, стойка на одной, другая согнута вперед, присед руки в стороны, соскок. | 6 |
| 3.2 | Опорный прыжок: ноги врозь (козел в ширину). Строевая подготовка. | 4 |
| 3.3 | Поднимание туловища из и.п. лежа. Бросок набивного мяча 1 кг. из и.п. сидя ноги врозь. Проведение разминки учащимися. | 5 |
| 4 | Спортивные игры | 38 |
| 4.1 | Волейбол: Передачи мяча, нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра в пионербол и по упрощенным правилам мини-волейбол. | 16 |
| 4.2 | Баскетбол: Стойки игрока, передвижение в стойке, повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание мяча, ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика нападения, взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам мини- | 16 |

| | | |
|-----|--|------------------|
| | баскетбола, стритбол. | |
| 4.3 | Футбол: Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5.1 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, подъем «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Переход с хода на ход по дистанции. | 8 |
| 5.2 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1 |
| 6 | Плавание Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | 1 |
| | ИТОГО: | 105 часов |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 2.1 | Спринтерский бег: 30 и 60 м. Специальные беговые упражнения, высокий и низкий старт, ускорение. | 6 |
| 2.2 | Бег на средние дистанции: 500 м., 1000 м., 2000 м., кроссовая подготовка. Шестиминутный бег. | 9 |
| 2.3 | Метание мяча на дальность с разбега; кроссовая подготовка. | 5 |
| 2.4 | Прыжки в длину с места; челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 10 |
| 2.5 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 3 | Гимнастика | 24 |
| 3.1 | Акробатика, комбинация по акробатике. Опорный прыжок. | 11 |
| 3.2 | Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор (м); вскок в упор, соскок с опорой на одну руку (д). Силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине или сгибание рук от пола (д). | 6 |
| 3.3 | Поднимание туловища из и.п. лежа. Бросок набивного мяча 1 кг из и.п. сидя ноги врозь. | 4 |

| | | |
|---------------|---|------------------|
| 3.4 | Упражнения в равновесии: ходьба на носках, стойка на одной ноге, другая согнута вперед, выпад, присед руки в стороны, соскок из положения присев (д). Лазание по канату. | 3 |
| 4 | Спортивные игры | 38 |
| 4.1 | Баскетбол: Передвижения в стойке баскетболиста, повороты с мячом на месте, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Передачи мяча, ведение мяча, броски мяча. Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций, взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, стритбол. | 16 |
| 4.2 | Волейбол: Перемещения, стойки. Передача мяча, приём мяча. Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Защитные действия игроков при приеме подачи. Взаимодействие игроков. Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием – передача – удар. Тактические действия игроков в передней линии и в защите. Учебная игра. | 16 |
| 4.3 | Футбол: Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов. | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5.1 | Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой», преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; торможение «плугом». | 8 |
| 5.2 | Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 6 | Плавание Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | 1 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |

| | | |
|-----|--|-------------------|
| 2.1 | Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, бег с ускорением; бег 60 м на результат. | 6 |
| 2.2 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500 м; 1000 м; бег 2000 м (юноши), 1500 м (девушки). Шестиминутный бег. | 8 |
| 2.3 | Метание малого мяча на дальность с разбега; в горизонтальную и вертикальную цель. | 5 |
| 2.4 | Прыжки в длину с места; челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов разбега. | 11 |
| 2.5 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 3.1 | Организуемые команды и приемы: команда « Прямо»; повороты в движении налево и направо; строевой шаг. | В процессе уроков |
| 3.2 | Акробатические упражнения. | 8 |
| 3.3 | Опорные прыжки. | 3 |
| 3.4 | Упражнения на перекладине. Упражнение на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по канату в два, три приема (ю). Силовая подготовка. | 7 |
| 3.5 | Наклон вперед из положения сидя. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища из и.п. лёжа за 30 сек. | 6 |
| 4 | Спортивные игры | 38 |
| 4.1 | Волейбол Перемещения, стойки. Прием мяча снизу, передачи мяча. Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Нападающий удар. Учебная игра по правилам. | 16 |
| 4.2 | Баскетбол Сочетание приемов передвижения и остановок. Передачи мяча, ведение мяча, броски мяча. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение – передача – бросок. Личная защита. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Стритбол. | 16 |
| 4.3 | Футбол Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шага. Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, пас партнеру, удар по воротам. | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5.1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Спуски, подъемы, торможение и поворот «плугом». | 8 |
| 5.2 | Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 6 | Плавание Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, | 1 |

| | | |
|--|---|------------------|
| | закаливания. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | |
| | ИТОГО: | 105 часов |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 2.1 | Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, бег с ускорением от 30 до 40 м; бег 60 м на результат. | 6 |
| 2.2 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500 м; 1000 м; бег 2000 м. Шестиминутный бег. Эстафетный бег. | 12 |
| 2.3 | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель. | 5 |
| 2.4 | Прыжки в длину с места; челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов разбега. | 7 |
| 2.5 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 3.1 | Организующие команды и приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении; повороты в движении налево и направо, строевой шаг. | В процессе уроков |
| 3.2 | Акробатические упражнения. | 9 |
| 3.3 | Опорные прыжки. | 3 |
| 3.4 | Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки); лазание по канату (ю). | 3 |
| 3.5 | Упражнения на перекладине. Силовая подготовка. | 5 |
| 3.6 | Поднимание туловища из положения лежа. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками сверху из положения сидя. | 4 |
| 4 | Спортивные игры | 38 |
| 4.1 | Волейбол Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча. Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи. Игра в нападении через 3-ю зону. Тактические действия игроков | 16 |

| | | |
|---------------|--|-----------------|
| | в передней линии. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра по правилам. | |
| 4.2 | Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2) и (3*3), (4*4). Взаимодействие трех игроков в нападении. Игра по правилам. | 16 |
| 4.3 | Футбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол: ведение мяча, остановка мяча, пас партнеру, удар по воротам. | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5.1 | Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 8 |
| 5.2 | Прохождение дистанции 5 км (ю), 3км (д). | 1 |
| 6 | Плавание Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | 1 |
| ИТОГО: | | 102 часа |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
СП «Гимназия им. А.Д. Петрова»**

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--|---|-------------------|
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков |
| Лёгкая атлетика | | 11 |
| 1-5 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 6-9 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | 4 |
| 10-11 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |

| | | |
|--------------------------------------|---|------------------|
| 12-20 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Гимнастика | | 18 |
| 21-26 | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
| 27-32 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 6 |
| 33-38 | Акробатика. | 6 |
| Спортивные игры | | 45 |
| 39-56 | Волейбол. | 18 |
| 57-83 | Баскетбол. | 27 |
| Лыжная (кроссовая) подготовка | | 9 |
| 84-92 | Техника базовых способов передвижения на лыжах. | 9 |
| Лёгкая атлетика | | 10 |
| 93-94 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| 95-99 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 100-102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 3 |
| Плавание | | 2 |
| 103-104 | Организационно-методические требования, применяемые на воде. Скольжение на груди и спине. Имитация техники плавания на груди и на спине. Подводящие упражнения. | 2 |
| 105 | Промежуточная аттестация. | 1 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--|---|--------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков |
| Лёгкая атлетика | | 11 |
| 1-5 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 6-9 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | 4 |
| 10-11 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |
| 12-20 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Гимнастика | | 18 |
| 21-26 | Висы. Строевые упражнения. | 6 |

| | | |
|--------------------------------------|---|------------------|
| 27-32 | Опорный прыжок. | 6 |
| 33-38 | Акробатика. Лазание. | 6 |
| Спортивные игры | | 45 |
| 39-56 | Волейбол. | 18 |
| 57-83 | Баскетбол. | 27 |
| Лыжная (кроссовая) подготовка | | 9 |
| 84-92 | Техника базовых способов передвижения на лыжах. | 9 |
| Лёгкая атлетика | | 10 |
| 93-97 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 98-102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 5 |
| Плавание | | 2 |
| 103-104 | Организационно-методические требования, применяемые на воде. Скольжение на груди и спине. Имитация техники плавания на груди и на спине. Подводящие упражнения. | 2 |
| 105 | Промежуточная аттестация. | 1 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--|---|--------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков |
| Лёгкая атлетика | | 11 |
| 1-5 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 6-9 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | 4 |
| 10-11 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |
| 12-20 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Гимнастика | | 18 |
| 21-26 | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
| 27-32 | Опорный прыжок. | 6 |
| 33-38 | Акробатика. Лазание. | 6 |
| Спортивные игры | | 45 |

| | | |
|-----------------------------|---|------------------|
| 39-56 | Волейбол. | 18 |
| 57-83 | Баскетбол. | 27 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |
| 84-92 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Лёгкая атлетика | | 10 |
| 93-97 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 98-102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 5 |
| Плавание | | 2 |
| 103-104 | Организационно-методические требования, применяемые на воде. Скольжение на груди и спине. Имитация техники плавания на груди и на спине. Подводящие упражнения. | 2 |
| 105 | Промежуточная аттестация. | 1 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--|---|--------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков |
| Лёгкая атлетика | | 12 |
| 1-6 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 6 |
| 7-10 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча. | 4 |
| 11-12 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |
| 13-21 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Гимнастика | | 18 |
| 22-27 | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
| 28-33 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 6 |
| 34-39 | Акробатика. Лазание. | 6 |
| Спортивные игры | | 45 |
| 40-57 | Волейбол. | 18 |
| 58-84 | Баскетбол. | 27 |
| Кроссовая подготовка | | 9 |

| | | |
|------------------------|---|------------------|
| 85-93 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Лёгкая атлетика | | 9 |
| 94-98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 99-102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 4 |
| Плавание | | 2 |
| 103-104 | Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | 2 |
| 105 | Промежуточная аттестация. | 1 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--|---|-------------------|
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков |
| Лёгкая атлетика | | 10 |
| 1-5 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5 |
| 6-8 | Прыжок в длину, метание малого мяча. | 3 |
| 9-10 | Бег на средние дистанции. | 2 |
| Кроссовая подготовка | | 10 |
| 11-20 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 10 |
| Гимнастика | | 18 |
| 21-26 | Висы. Строевые упражнения. | 6 |
| 27-32 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. | 6 |
| 33-38 | Акробатика. | 6 |
| Спортивные игры | | 45 |
| 39-56 | Волейбол. | 18 |
| 57-83 | Баскетбол. | 27 |
| Кроссовая подготовка | | 8 |
| 84-91 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 8 |
| Лёгкая атлетика | | 10 |

| | | |
|-----------------|---|-----------------|
| 92-94 | Бег на средние дистанции. | 3 |
| 95-98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 4 |
| 99-101 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 3 |
| Плавание | | 1 |
| 102 | Техника безопасности на воде. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Координационные движения на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация техники плавания на полу). | 1 |
| ИТОГО: | | 102 часа |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
СП «Глубоковская средняя школа», «Краснооктябрьская средняя школа», «Макушинская средняя школа»,
«Теребенская средняя школа»**

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---------------|--|-------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 38 |
| 5.1 | Волейбол | 18 |
| 5.2 | Баскетбол | 20 |
| 6 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 7 |
| 7 | | 3 |
| ИТОГО: | | 105 часов |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |

| | | |
|-----|---|------------------|
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 38 |
| 5.1 | Волейбол | 18 |
| 5.2 | Баскетбол | 20 |
| 6 | Общefизическая подготовка (ОФП) | 7 |
| 7 | | 3 |
| | ИТОГО: | 105 часов |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 38 |
| 5.1 | Волейбол | 18 |
| 5.2 | Баскетбол | 20 |
| 6 | Общefизическая подготовка (ОФП) | 7 |
| 7 | | 3 |
| | ИТОГО: | 105 часов |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 38 |
| 5.1 | Волейбол | 18 |

| | | |
|-----|--|------------------|
| 5.2 | Баскетбол | 20 |
| 6 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 7 |
| 7 | | 3 |
| | ИТОГО: | 105 часов |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 35 |
| 5.1 | Волейбол | 18 |
| 5.2 | Баскетбол | 17 |
| 6 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 10 |
| | ИТОГО: | 102 часа |