**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Протасовская основная общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре для 5-9 классов**

Количество часов – 5- 8 класс – по 68, 9 класс – 66, уровень - базовый

Рабочая программа рабочего предмета по физической культуре предназначена для освоения обучающимися 5-9 классов и расчитана на использование: 1) ФГОС: основное общее образование// ФГОС. М: Просвящение, 2009 год; 2)

Примерные программы по учебным предметам под редакцией А.П. Матвеева; 5-9 класс,Москва «Просвящение» 2012 год; 3)Учебник под редакцией А.П. Матвеева *физическая культура*, 5-8 класс, учебник для общеобразовательных организаций под общей редакцией А.П. Матвеева;

## Раздел 1 «Планируемые результаты».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-8 классов

направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного

мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

# Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно

выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

# Предметные результаты

* В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать

текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

# В результате изучения физической культуры обучающиеся научатся:

* понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
* иметь представления о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма
* иметь представления о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

# Обучающиеся получат возможность научиться:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

## Раздел 2 «Содержание курса по физической культуре».

* 1. ***КЛАСС***

# Знания о физической культуре

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические

сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического

развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к

соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз),

правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме

учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке;

спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с

разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем

«полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением

направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося

мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами*

*акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и

слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);*

смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким

шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке;

спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом

«согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой»,

«елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение

«плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по

прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.

Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием

передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук,

ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию

физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в

режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий

режимы).

***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических

правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов

упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в

соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и

физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через

гимнастического козла *(девочки).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь

*(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий.

Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций

регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после

отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача

мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад,

переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания

изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов

хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком);

танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с

препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах

способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения

(протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*

Б а с к е т б о л . Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки.

Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку.

Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико- тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Брасс (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании брассом. Плавание на учебные

дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида

спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к

неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и

одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых

двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению

двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале- ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);*

махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием

ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом

«перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций

(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Б а с к е т б о л . Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения.

Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале- ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным

отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),*

вис с завесом в кольца *(девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением

препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков —* 1,5 м, для *девочек —* 1 м). Спуск с отлогих склонов с

чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,*

1,5 км — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Б а с к е т б о л . Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину;

взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

*Плавание.* Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания).

Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и

телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению

восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями;

простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное

обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования

правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в

полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и

запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до

5 км, *девочки —* до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Б а с к е т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая

комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот

кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*

Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за

верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений,

элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с

разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и

запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с

туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка

тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой).

Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**9 класс**

# Содержание предмета физическая культура включает следующие разделы:

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
* «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познаватель- ной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая

культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура челове- ка». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепле- ния здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спор- тивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, да- ются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физи- ческой культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем являет- ся перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, ко- торый ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоро- вья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спор- тивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятель- ность с соревновательной направленностью».

# Знания о физической культуре.

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, ук- репления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологи- ческие требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его фор- мировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физи- ческая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению

банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях актив- ного отдыха.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристиче- ских походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра,

размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания дов- рачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану инди- видуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешни- ми и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по

учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обнов- ление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования

функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адап- тивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами ак- робатики.* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор при- сев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворота- ми; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с

учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, состав- ленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленно-

сти *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбина- ция, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленно-

сти *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат).

Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимо- действие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче угло- вого удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами ак- робатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций,

составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполне- ние индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Уча- стие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоат- летических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие

в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико- тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико- тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико- тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Эле- менты техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование физическая культура 5 класс (2 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках л/а, подвижных и спортигр.  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. | 1 | |
| 2 | Повторение: высокого старта, бега с ускорением. Обучение(первичное  ознакомление); прыжку в высоту способом «Перешагивание»-разбег. Развитие выносливости (медленный бег до 500м.) | 1 | |
| 3 | Высокий старт, бег с последующим ускорением на 30 и 60м. Прыжок  способом «Перешагивание»-разбег. Гладкий бег до 700м. | 1 | |
| 4 | Упражнения без мяча в баскетболе: стойка игрока, передвижения игрока; прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка прыжком.  Волейбол: стойка игрока, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу, прыжки с места в правую и левую стороны, вверх. | 1 | |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»- разбег. Учет техники высокого старта, бега с последующим (ускорением) на  30 и 60м. Гладкий бег до | 1 | |
| 6 | Метание мяча 150г в вертикальную цель. Учет техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»-разбег. Гладкий бег до 1000м. | 1 | |
| 7 | Учет техники упражнений без мяча в баскетболе и волейболе. | 1 | |
| 8 | Метание мяча 150г на дальность с разбега. Медленный бег до  1500м.Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | 1 | |
| 9 | Учёт техники метания мяча 150г в вертикальную цель. Медленный бег до  1500м.Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры).. | 1 | |
| 10 | Упражнения с мячом в баскетболе: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом со сменой мест после передачи.  Повторение техники выполнения прямой нижней подачи через сетку. | 1 | |
| 11 | Учет техники бега до 1500м.,  метания мяча 150г. На дальность с разбега. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |
|  | | | | |
| 12 | Учет техники упражнения с мячом в баскетболе: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом со сменой мест после передачи.  Учёт техники выполнения прямой нижней подачи через сетку.. | | 1 | |
| 13 | Обучение техники верхней подачи мяча, приёма и передачи мяча сверху и  снизу. Ведение мяча стоя на месте и в движении по прямой. | | 1 | |
| 14 | Учет техники ведения мяча на месте и в движении по прямой. Приём и  передача мяча сверху двумя руками в парах в движении приставными шагами. | | 1 | |
| 15 | Учет техники верхней подачи мяча, приёма и передачи мяча сверху и снизу.  Обучение техники броска мяча по кольцу после ведения. | | 1 | |
| 16 | Учет техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками в парах в  движении приставными шагами. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | | 1 | |
| 17 | Учёт техники броска мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в  баскетбол по упрощённым правилам. | | 1 | |
| 18 | Учет техники учебной игры в волейбол и баскетбол по упрощённым  правилам | | 1 | |
| **II чет** | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (14ч)** | |
| 19 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой, подвижных и спортигр. Исторические сведения о  древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. | | 1 | |
| 20 | Кувырок вперёд и назад в группировке. Напольное бревно: повороты и  подскоки на месте и в движении. | | 1 | |
| 21 | Учет техники кувырка вперёд назад в группировке. Обучение кувырку вперёд  ноги скрестно с последующим поворотом на 180\* | | 1 | |
| 22 | Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Передачи мяча из зоны в зону. | | 1 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Учет техники.Кувырок вперёд, ноги скрестно с последующим поворотом на  180\*. Обучение акробатическому соединению. | 1 | |
| 24 | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическое  соединение. Обучение опорному прыжку: согнув ноги (м). | 1 | |
| 25 | Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Прием мяча на задней линии. | 1 | |
| 26 | Учет техники: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Акробатическое соединение. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину(мальчики), прыжок на гимнастического козла и соскок в упор присев и соскок(девочки). | 1 |  |
| 27 | Учет техники акробатического соединения. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину(мальчики), прыжок на гимнастического  козла и соскок в упор присев и соскок(девочки). | 1 | |
| 28 | Учет техники верхней прямой и нижней боковой подач, приёма мяча на  задней линии. | 1 | |
| 29 | Учёт техники: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину(мальчики), прыжок на гимнастического козла и соскок в упор присев и соскок(девочки).Обучение приёму и передаче мяча снизу и от груди в парах  (на месте и в движении приставными шагами) | 1 | |
| 30 | Приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении  приставными шагами) Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | |
| 31 | Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Тактические действия  игроков передней линии в нападении. | 1 | |
| 32 | Учет техники учебной игры в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | |
| **III чет** | **Раздел «Лыжная подготовка» (9ч)** |  | |
| 33 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при  занятиях лыжной подготовкой и спортигр. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. | 1 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | | | Обучение попеременному двухшажному ходу | | 1 | | |  |
| 35 | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в  движении | | 1 |  | |
| 36 | | | Учет техники попеременного двухшажного хода.Повороты переступанием на  месте и в движении. Подъём «полуёлочкой» , «ёлочкой» и «лесенкой». | | 1 | | |
| 37 | | | Учет техникиповоротов переступанием на месте и в движении. Подъём  «полуёлочкой» , «ёлочкой» и «лесенкой».Спуск прямо и наискось в основной стоке. | | 1 | | |
| 38 | | | Учет техники подъёма «полуёлочкой» , «ёлочкой» и «лесенкой».Спуск прямо  и наискось в основной стоке. Торможение «плугом». | | 1 | | |
| 39 | | | Учёт техники спуска прямо и наискось в основной стоке. Торможение  «плугом». Прохождение дистанции до 3 км. | | 1 | | |
| 40 | | | Учёт техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км. | | 1 | | |
| 41 | | | Учет техники прохождения дистанции до 3 км, эстафета по кругу с этапом  100-150м | | 1 |  | |
|  | |  | | | |  |  | |
|  | 42 | | | Волейбол. Стойка игрока; передвижения игрока; выход к мячу; прыжки. Прямая  нижняя и верхняя подача через сетку | | | 1 | |
| 43 | | | . Учёт техники: Стойка игрока; передвижения игрока; выход к мячу; прыжки.  Прямая нижняя и верхняя подача через сетку | | | 1 | |
| 44 | | | Учёт техники: прямая нижняя и верхняя подача через сетку.  Приём и передача мяча снизу и от груди в парах(на месте и в движении). | | | 1 | |
| 45 | | | Приём и передача мяча снизу и от груди в парах(на месте и в движении).  Передачи мяча из зоны в зону. | | | 1 | |
| 46 | | | Учёт техники: приём и передача мяча снизу и от груди в парах(на месте и в движении).  Передачи мяча из зоны в зону. | | | 1 | |
| 47 | | | Учёт техники передач мяча из зоны в зону.  Тактические действия игроков передней линии в нападении. | | | 1 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 48 | Тактические действия игроков передней линии в нападении.  Тактические действия игроков задней линии при приёме мяча. | 1 |
| 49 | Тактические действия игроков передней линии в нападении.  Тактические действия игроков задней линии при приёме мяча. | 1 |
| 50 | Учёт техники: тактические действия игроков передней линии в нападении.  Тактические действия игроков задней линии при приёме мяча. | 1 |
| 51 | Учёт техники: тактические действия игроков задней линии при приёме мяча.  Учебная игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 52 | Учёт техники: учебная игра в волейбол по правилам. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | |
| 53 | | | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой, подвижных и спортигр. Известные  участники и победители древних Олимпийских игр. | 1 | |
| 54 | | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции(30,60м)  Гладкий бег 700м. | | 1 |  |
| 55 | | Учёт техники: высокий старт. Бег с ускорением.  Бег на короткие дистанции(30,60м) Гладкий бег 700м. | | 1 |  |
| 56 | | Баскетбол: упражнения без мяча Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.  Волейбол: стойка волейболиста, передвижения вправо, влево, вперёд,  назад. | | 1 |  |
| 57 | | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «Перешагивание»-  разбег. Метание мяча 150гр. в цель 8м (цель вертикальная). | | 1 |  |
| 58 | | Учёт техники Баскетбол: упражнения без мяча Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.  Волейбол: стойка волейболиста, передвижения вправо, влево, вперёд, назад. | | 1 |  |
| 59 | | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «Перешагивание»-  разбег. Учёт техники: метание мяча 150гр. В цель 8м. | | 1 |  |
| 60 | | Учет техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» - разбег. Метание мяча 150гр. На дальность с разбега 3-5 шагов Гладкий  равномерный бег по учебной дистанции 1500 м. | | 1 |  |
| 61 | | Учёт техники:метание мяча 150гр. на дальность с разбега 3-5 шагов  Гладкий равномерный бег по учебной дистанции 1500 м. | | 1 |  |
| 62 | | Учет техники Гладкий равномерный бег по учебной дистанции 1500 м. Баскетбол: ловля и передача двумя руками от груди на месте и в  движении. | | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 63 | Баскетбол: ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Волейбол: прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку. | | 1 |
| 64 | Учёт техники: волейбол: прямая нижняя и верхняя подача мяча через сетку.  Приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами). | | 1 |
| 65 | | Учет техники :приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами). Учебная игра в волейбол по  правилам. | 1 |
| 66 | | Учёт техники баскетбол: ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 67 | | Учет техники:учебная игра в волейбол по правилам. Игра  «пионербол в два мяча» | 1 |
| 68 | | Учёт техники учебная игра в баскетбол по правилам. Игра «Минус пять» | 1 |
|  | | **Итого: 68 часов** |  |

# Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. История олимпийского движения.  Виды спорта: легкая атлетика. | 1 |
| 2 | Техника спринтерского бега. | 1 |
| 3 | Техника спринтерского бега. | 1 |
| 4 | Техника длительного бега. | 1 |
| 5 | Техника длительного бега. | 1 |
| 6 | Техника прыжка в длину. | 1 |
| 7 | Техника прыжка в длину. | 1 |
| 8 | Техника прыжка в высоту. | 1 |
| 9 | Техника прыжка в высоту. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 |
| 11 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 |
| 12 | Инструктаж по охране труда на уроках по баскетболу. | 1 |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча. | 1 |
| 14 | Техника ведения мяча. | 1 |
| 15 | Техника бросков. | 1 |
| 16 | Индивидуальная техника защиты. | 1 |
| 17 | Закрепление техники перемещения, владения мячом. | 1 |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 19 | Правила по охране труда на уроках по гимнастике. | 1 |
| 20 | Освоение акробатических упражнений. | 1 |
| 21 | Освоение акробатических упражнений. | 1 |
| 22 | Освоение акробатических упражнений. | 1 |
| 23 | Освоение акробатических упражнений. | 1 |
| 24 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 25 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 26 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 27 | Техника передвижений по гимнастическому бревну. | 1 |
| 28 | Техника передвижений по гимнастическому бревну. | 1 |
| 29 | Освоение техники выполнения упражнений на брусьях. | 1 |
| 30 | Освоение техники выполнения упражнений на брусьях. | 1 |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического «козла». | 1 |
| 32 | Опорный прыжок через гимнастического «козла». | 1 |
| 33 | Виды спорта: лыжные гонки. | 1 |
| 34 | Подбор лыж. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 35 | Техника последовательности и согласованности работы рук и  ног. | 1 |
| 36 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 37 | Попеременный двушажный ход. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 38 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 |
| 39 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 |
| 40 | Передвижения «одновременно-двухшажным» ходом. | 1 |
| 41 | Передвижения «одновременно-двухшажным» ходом. | 1 |
| 42 | Передвижение бесшажным ходом. | 1 |
| 43 | Передвижение бесшажным ходом. | 1 |
| 44 | Подъем на склон елочкой, полуёлочкой, лесенкой. | 1 |
| 45 | Подъем на склон елочкой, полуёлочкой, лесенкой. | 1 |
| 46 | Торможения и повороты плугом, упором, переступанием. | 1 |
| 47 | Торможения и повороты плугом, упором, переступанием. | 1 |
| 48 | Лыжные гонки 1 км, 2 км.с учетом времени. | 1 |
| 49 | Правила по охране труда на уроках по волейболу. | 1 |
| 50 | Техника приёма и передачи мяча. | 1 |
| 51 | Техника нижней/верхней прямой подачи. | 1 |
| 52 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 53 | Правила по охране труда на уроках по спортивным играм. | 1 |
| 54 | Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов и  стоек. | 1 |
| 55 | Технические приёмы волейбола. | 1 |
| 56 | Овладение техническими приёмами волейбола. | 1 |
| 57 | Техника владения мячом. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 58 | Техника спринтерского бега. | 1 |
| 59 | Техника спринтерского бега. | 1 |
| 60 | Техника длительного бега. | 1 |
| 61 | Техника длительного бега. | 1 |
| 62 | Техника прыжка в длину. | 1 |
| 63 | Техника прыжка в длину. | 1 |
| 64 | Техника прыжка в высоту. | 1 |
| 65 | Техника прыжка в высоту. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 66 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 |
| 67 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 |
| 68 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 |
|  | ***Итог:68 часов*** |  |

**Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Инструктаж по ОТ Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег | 1 |
| 2 | Развитие выносливости  Спринтерский бег. Прыжки с места | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | 1 |
| 4 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и  силовых качеств. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 6 | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | 1 |
| 7 | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |
| 8 | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 11 | Развитие скоростной выносливости, силы | 1 |
| 12 | Развитие скоростной выносливости, силы | 1 |
| 13 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 14 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 15 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 16 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 17 | Развитие координационных способностей | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 19 | Инструктаж по ОТ. Развитие гибкости. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 |
| 24 | Акробатика. Висы и упоры | 1 |
| 25 | Акробатика. Брусья. Перекладина | 1 |
| 26 | Опорные прыжки | 1 |
| 27 | Опорный прыжок.  Брусья параллельные | 1 |
| 28 | Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. | 1 |
| 29 | Опорный прыжок. | 1 |
| 30 | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости | 1 |
| 31 | Брусья. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 32 | Развитие силы, прыгучести. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовкой | 1 |
| 34 | История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки | 1 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ходы. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ходы. | 1 |
| 39 | Спуски, подъёмы | 1 |
| 40 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |
| 41 | Попеременный двухшажный | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ход. Одновременный бесшовной ход. |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Подъём «полу ёлочкой». | 1 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Подъём «полу ёлочкой». | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 |
| 45 | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока.  Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 47 | Передвижения и остановки. Передачи мяча | 1 |
| 48 | Бросок одной, двумя руками в прыжке. | 1 |
| 49 | Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.  Развитие координационных способностей | 1 |
| 50 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 51 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча  двумя руками от груди. | 1 |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| 53 | Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением | 1 |
| 54 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 55 | Развитие координационных способностей.  Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». | 1 |
| 56 | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке**.** | 1 |
| 57 | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 58 | Развитие координационных способностей.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |
| 59 | Инструктаж по О.Т. Прыжки с места. | 1 |
| 60 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 61 | Метание мяча. | 1 |
| 62 | Бег на 60м. Метание мяча. | 1 |
| 63 | Бег на 60м. Метание мяча. | 1 |
| 64 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 65 | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | 1 |
| 66 | Гладкий бег.. | 1 |
| 67 | Полоса препятствий. | 1 |
| 68 | Эстафетный бег. | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и  стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 |
| 2 | Сов – ть старт и стартовый разгон. КДП – бег 30м. Бег 4мин. | 1 |
| 3 | Сов – ть старт и стартовый разгон, высокий старт. Прыжковые упражнения. КДП –  прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до  6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Высокий старт. Прыжки через  скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. |  |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега в цель. Сов – ть прыжок в длину, в  высоту с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 |
| 8 | Сов – ть технику метания мяча с разбега на дальность. Учёт в беге на 60м. Бег до  9мин. с ускорениями по 80 – 100м. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Сов – ть метание мяча с разбега на  дальность (с 4-5 бросковых шагов). Бег до 10мин. | 1 |
| 10 | Техника передвижений (перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки). | 1 |
| 11 | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху, над собой, во встречных  колоннах. Работа в парах. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 12 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу, в парах на расстоянии 6-9 м.,  отбивание мяча кулаком ч/з сетку. Преодоление полосы препятствий. Игра. | 1 |
| 13 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу (приём мяча после подачи). Сов – ть  передачи мяча двумя руками сверху ч/з сетку. | 1 |
| 14 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Сов – ть технику передач мяча. | 1 |
| 15 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Сов – ть технику приёма мяча  снизу и передачи сверху. | 1 |
| 16 | Учить технике верхней прямой подаче (работа в парах). Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов, приём, подача, удар. Тактика игры  (свободное нападение). Игра в волейбол. | 1 |
| 18 | Техника владения мячом перемещений, развитие координационных способностей.  Игра в волейбол. | 1 |
| 19 | Правила по охране труда на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперёд и назад  слитно. Упражнения на бревне. | 1 |
| 20 | Закрепить упражнения в акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с  места, переворот в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 |
| 21 | Учить стойке прогнувшись на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ –  наклон вперёд сидя на полу. | 1 |
| 22 | Закрепить изученные упражнения. Сов – ть упражнения в равновесии, упражнения  на осанку, лазании по канату. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23 | ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад слитно. Разучить соединение из  3-4 элементов. Учить длинному кувырку вперед. | 1 |
| 24 | Сов – ть строевые упражнения. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка  назад в полушпагат. | 1 |
| 25 | Сов – ть технику выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание,  сгибание рук. Самостоятельное составление акробатических комбинаций из разученных элементов. | 1 |
| 26 | Учить перевороту в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор  опускание в упор присев. | 1 |
| 27 | Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях. Учить  соединению на снарядах. | 1 |
| 28 | Самостоятельное составление акробатических соединений на снарядах  (перекладина, брусья р/в, бревно). Закрепить соединение. | 1 |
| 29 | Учить опорному прыжку через козла в длину (м), коня (д).  Сов – ть соединение на снарядах. | 1 |
| 30 | Закрепить опорный прыжок. Оценить – опускание в упор присев из виса на  подколенках, переворот в упор. | 1 |
| 31 | Сов – ть опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании,  поднимании туловища. | 1 |
| 32 | Самостоятельное составление гимнастической полосы препятствий. Опорный  прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |
| 33 | Правила по охране труда на уроках лыжной подготовки. Здоровье и ЗОЖ. Температурный режим для лыжной подготовки. Самоконтроль, дневник  самоконтроля. | 1 |
| 34 | Сов – ть технику одновременного двыхшажного хода. Пройти 1км на время. |  |
| 35 | Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов – ть одновременные ходы.  Прохождении дистанции до 2-х км. | 1 |
| 36 | Совершенствование и учёт одновременного одношажного, двухшажного,  бесшажного ходов. Прохождение до 2,5км. | 1 |
| 37 | Сов – ть лыжные ходы на дистанции 2км. Техника подъёмов и спусков. Повороты,  торможение на спуске. | 1 |
| 38 | Сов – ть технику подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске,  торможение плугом. Гонка на 2км. | 1 |
| 39 | Коньковый ход. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 | Преодоление естественных препятствий. Прыжки с небольшого трамплина.  Дистанция – 2 км. | 1 |
| 41 | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2-х км. | 1 |
| 42 | Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза.  Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Повторение подъёма и  спуска. Прохождение 3км на время. | 1 |
| 44 | Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость  с поворотами. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Организовать соревнования  на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики. | 1 |
| 46 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (сочетание передвижений, с  мячом, без мяча, ускорение). | 1 |
| 47 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, от  плеча, в движении, на месте, с пассивным сопротивлением противника). | 1 |
| 48 | Техника ловли и передачи мяча (при встречном движении, с продвижением вперед,  с отскоком от пола). | 1 |
| 49 | Совершенствование техники ведения мяча (с изменением направления и скорости,  без сопротивления противника, и с пассивным сопротивлением защитника). | 1 |
| 50 | Совершенствование техники бросков мяча (одной рукой с места и в движении,  после ведения, после ловли, без сопротивления, с пассивным противодействием, в прыжке, штрафной бросок). | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча, у игрока  после остановки, у игрока в движении). | 1 |
| 52 | Техника владения мячом. Развитие координационных способностей  (совершенствование технических элементов баскетбола). Игра. | 1 |
| 53 | Инструктаж по охране труда на уроках по Л/А и спортивной площадке. Значение физ-ры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного  выполнения скоростно-силовых упражнений. | 1 |
| 54 | Совершенствование строевых приёмов. Техника прыжка в высоту способом  перешагивания. Развитие двигательных качеств (спец. прыжковые упражнения). | 1 |
| 55 | Учёт техники прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания мяча в цель. Развитие двигательных качеств (спец.прыжковые упражнения и силовые  способности). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 56 | Учёт техники метания в цель, техника метания мяча с разбега на дальность (5-6  шагов в коридор 10 м.). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 57 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет техники метания мяча с разбега на  дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, спец.прыжковые упражнения. | 1 |
| 58 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег (низкий, высокий старт,  стартовый разгон). Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 59-60 | Совершенствование техники спринтерского бега, старт с преследованием  (скоростной бег до 70 м., эстафетный бег). Развитие скоростных способностей. | 2 |
| 61 | Учёт техники низкого/высокого старта. Стартовый разгон. КДП 60 м. Развитие  двигательных качеств (скоростные способности). | 1 |
| 62-63 | Техника длительного бега (бег в равномерном темпе до 20-25 мин). Развитие общей  выносливости. | 2 |
| 64-65 | Кроссовая подготовка (совершенствование техники бега, бег по пересечённой  местности, равномерный темп). Развитие общей выносливости. | 2 |
| 66 | Развитие двигательных качеств (общая и специальная выносливость, скоростные,  координационные, силовые способности ). | 1 |
| 67 | Проверка уровня физической подготовленности (развитие физ. качеств) | 1 |
| 68 | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Подведение итогов. | 1 |

**тематическое планирование по физической культуре**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Основа знаний: правила по охране труда на уроках легкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни.  Возрастные особенности развития ведущих психических процессов | 1 |
| 2-  3 | Техника спринтерского бега:  низкий старт, стартовый разгон, старт с преследованием, бег с ускорением,  эстафетный бег,  специальные беговые упражнения | 2 |
| 4-  5 | Техника бега на длинные дистанции:  бег в медленном темпе, равномерный бег (до 20мин. – м, до 15мин. – д.) повторный бег с повышенной скоростью (400-800м.),  бег с препятствиями (преодоление военизированной полосы препятствий), | 2 |
| 6-  7 | Техника прыжка в длину с разбега:   * с 5-7 шагов разбега, * через планку 60-80 см. * через препятствия (5-7 беговых шагов) * с 11-13 шагов разбега | 2 |
| 8-  9 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания:   * отталкивание с короткого, среднего и длинного разбегов; * прыжки ч/з бревно, коня, с опорой двумя руками (пронос правая/левая нога); * прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега; * специально-прыжковые упражнения для овладения техники прыжков | 2 |
| 10-  11 | Техника метания малого мяча (150гр.):   * в цель (горизонтальная/вертикальная) * на дальность (4-5 бросковых шагов) * подводящие упражнения для освоения техники метания | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12-  14 | Кроссовая подготовка   * смешанное передвижение (ю – 5 км, д-4км.) * медленный бег (ю – 3 км, д – 2 км.) * преодоление искусственных и естественных препятствий, военизированная полоса препятствий. * Бег с ускорениями 5х30, бег 3х200. Кросс (ю – 2км, д – 1км.) | 3 |
| 15-  16 | Правила по охране труда по спортивным играм «Волейбол»:   * Техника защитных действий (работа в парах, в тройках, по зонам, блокирование, прием) * Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игры и игровые задания на укороченной площадке) * Освоение тактики игры (игра в нападении ч/з зону 3, игра в защите) | 2 |
| 17-  18 | Баскетбол:   * Индивидуальная техника защиты (перехват мяча, держание игрока) * Освоение тактики игры (игровые задания, взаимодействия в защите) * Освоение тактики игры (игровые задания, взаимодействия в нападении) | 2 |
| 19 | Основа знаний:   * правила по охране труда на занятиях по гимнастике * оказание доврачебной помощи * виды двигательной деятельности | 1 |
| 20-  23 | Акробатика (юноши):   * кувырки вперед/назад * длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. * кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на руках с помощью. * переворот в сторону с разбега (колеса) * из упора присев силой стойка на голове и руках. * самостоятельное составление комбинаций из акробатических упражнений. Акробатика (девушки): * кувырок вперёд/назад с поворотом полушпагат. * мост из различных исходных положений * упражнения в равновесии, выпады * самостоятельное составление акробатических комбинаций из изученных элементов | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24-  27 | **Равновесие - девушки**   * наскок на бревно, сед углом * соскок с колена махом назад * ходьба, бег, повороты, прыжки, танцевальные движения по гимнастическому бревну. Самостоятельное составление комбинаций на гимнастическом бревне.   **Перекладина (висы, упоры): юноши**   * подъём переворотом в упор, махом и силой. * наскоки, висы, перемахи, упоры, подъемы, размахивание, соскоки, вис прогнувшись. * самостоятельное составление и выполнение комбинаций на перекладине из изученных элементов | 4 |
| 28-  32 | Опорные прыжки:   * боком через коня высота 110 см (девочки) * согнув ноги через козла в длину высота 115 см (юноши)   специальные прыжковые упражнения для освоения техники опорных прыжков. | 5 |
| 33 | Основа знаний:   * правила по охране труда на уроках по лыжной подготовке * виды закаливания, приемы закаливания * признаки обморожения, первая помощь при обморожениях | 1 |
| 34-35 | Попеременнй двухшажный ход | 2 |
| 36-37 | Одновременный двухшажный ход | 2 |
| 38-39 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 40-41 | Одновременный одношажный ход | 2 |
| 42-43 | Переход с одного хода на другой, бесшажный ход, скольжение | 2 |
| 44-45 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 45 | Преодоление спусков | 1 |
| 47 | Преодоление подъемов | 1 |
| 48 | Торможение | 1 |
| 49 | Повороты | 1 |
| 50-52 | Волейбол:   * техника передвижений, остановок, поворотов, стоек * техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя передача мяча двумя руками, на месте, после перемещений, в колоннах, ч/з сетку, работа в парах/тройках) * техника нижней, верхней прямой подачи (приём мяча, отскочившего от сетки) | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * нападающий удар, блокирование (прием, передача, удар) * технико-тактические действия в защите и нападении |  |
| 53 | Основы знаний. Правила по охране труда на уроках легкой атлетики   * занятия туризмом, туристская подготовка * правила поведения на воде во время купания * двигательный режим во время летних каникул | 1 |
| 54-55 | прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 2 |
| 56-57 | Низкий старт с преследованием стартовый разгон, ускорение | 2 |
| 58-59 | Техника прыжка в длину согнув ноги с разбега | 2 |
| 60-61 | Техника длительного бега равномерный, переменный бег, с препятствиями, преодоление  полосы препятствий | 2 |
| 62-63 | Техника метания малого мяча в цель, на дальность | 2 |
| 64-65 | Кроссовая подготовка | 2 |
| 66 | Техника бега на короткие и длинные дистанции | 1 |