





## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области *познавательной* культуры:

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

В области *нравственной* культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области *трудовой* культуры:

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

В области *эстетической* культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;



- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области *коммуникативной* культуры:

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

В области *физической* культуры:

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

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

В области *познавательной* культуры:

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

В области *нравственной* культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;



- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой* культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической* культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной* культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области *физической* культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;



- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Предметные результаты изучения учебного предмета

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими



упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В области *познавательной* культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;



- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной* культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой* культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической* культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной* культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;



- способность формулировать цели и задачи занятий физическим упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической* культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

## Содержание учебного предмета физическая культура

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

#### 5 класс

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

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

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

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### 6 класс

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

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

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

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



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

## **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

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

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

## **8 класс**

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

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

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

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

## **9 класс**

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

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

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

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

## **Спортивные игры.**

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



## **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **Легкая атлетика.**

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

### **Лыжная подготовка.**

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

### **Элементы единоборств**

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

## **Практическая часть**

### **5 класс**

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».



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

### **Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника ударов по мячу и остановок мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без



ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

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

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

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

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

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

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

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика.*

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

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.



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

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

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

### *Лыжная подготовка.*

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

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

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

## **6 класс**

### *Спортивные игры.*

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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



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

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

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

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

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

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

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

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

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

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника ударов по мячу и остановок мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без



ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

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

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

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

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

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

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

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

### ***Легкая атлетика.***

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

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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



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

### ***Лыжная подготовка.***

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

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

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

## **7 класс**

### ***Спортивные игры.***

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

#### **Волейбол.**



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

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

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

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

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

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

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника ударов по мячу и остановок мяча:** удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность ( меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие**



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

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

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

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

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

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

### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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



перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

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

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

## **8 класс**

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

#### **Волейбол.**

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

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

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

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



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

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника ударов по мячу и остановок мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

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

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

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

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со



скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

**Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры: мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

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

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

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

### *Легкая атлетика.*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### *Лыжная подготовка.*



**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

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

### ***Элементы единоборств***

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

## **9 класс**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

#### **Волейбол.**

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

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

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

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



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

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Техника ударов по мячу и остановок мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атаккой и без атаки ворот.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Гимнастика с элементами акробатики..**

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

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

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с



обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

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

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

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

### *Легкая атлетика*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

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

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

### *Лыжная подготовка*

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные.



Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

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

**Элементы единоборств**

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
5 класс**

| кл<br>асс | Учёт контрольных упражнений                           | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |         |      |      |
|-----------|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|           |   | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|           |   | “5”               | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 5         | Челночный бег 3*10 м, сек                             | 8,5               | 9,3  | 10,0 | 8,9     | 9,5  | 10,2 |
| 5         | Бег 30 м, секунд                                      | 5,6               | 6,3  | 7,0  | 5,7     | 6,5  | 7,1  |
| 5         | Бег 1000м.мин.  | 4,30              | 5,00 | 5,30 | 5,00    | 5,30 | 6,00 |
| 5         | Бег 500м. мин   | 2.20              | 2.30 | 2.40 | 2.30    | 2.40 | 2.50 |
| 5         | Бег 60 м, секунд                                      | 11,0              | 11,8 | 12,6 | 11,3    | 12,1 | 12,9 |
| 5         | Бег 2000 м, мин                                       | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| 5         | Прыжки в длину с места                                | 155               | 145  | 135  | 145     | 135  | 125  |
| 5         | Подтягивание  | 6                 | 4    | 1    | 11      | 8    | 6    |
| 5         | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                | 17                | 12   | 7    | 12      | 8    | 3    |
| 5         | Наклоны вперед из положения сидя                      | 10+               | 6    | 2-   | 15+     | 8    | 4-   |
| 5         | Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа           | 35                | 30   | 20   | 30      | 20   | 15   |
| 5         | Бег 300м. мин   | 1.20              | 1.30 | 1.40 | 1.30    | 1.40 | 1.50 |
| 5         | Прыжок на скакалке 1мин, раз                          | 100               | 90   | 80   | 110     | 100  | 90   |
| 5         | Метание т.мяча на дальность м.                        | 25                | 22   | 19   | 22      | 19   | 16   |
| 5         | Бег 6 мин   | 1350              | 1050 | 900  | 1150    | 850  | 700  |
| 5         | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя           | 3,50              | 3,00 | 2,50 | 3,00    | 2,60 | 2,20 |
| 5         | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 11                | 8    | 5    | 8       | 5    | 3    |
| 5         | Приседания (кол-во раз/мин)                           | 46                | 44   | 42   | 43      | 41   | 39   |
| 5         | Бег 400 м   | 1.50              | 2.00 | 2.10 | 2.00    | 2.10 | 2.20 |
| 5         | Прыжок в длину с разбега (м)                          | 3.60              | 3.40 | 3.20 | 3.30    | 3.10 | 2.90 |



### 6 класс

| кл<br>асс | Учёт контрольных упражнений                           | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |         |      |      |
|-----------|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|           |   | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|           |   | “5”               | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 6         | Челночный бег 3*10 м, сек                             | 8,3               | 8,9  | 9,6  | 8,9     | 9,5  | 10,0 |
| 6         | Бег 30 м, секунд                                      | 5,4               | 6,0  | 6,7  | 5,6     | 6,4  | 7,0  |
| 6         | Бег 1000м.мин.  | 4.20              | 4.50 | 5.20 | 4.50    | 5.20 | 5.50 |
| 6         | Бег 500м. мин   | 2.15              | 2.25 | 2.35 | 2.25    | 2.35 | 2.45 |
| 6         | Бег 60 м, секунд                                      | 10,8              | 11,6 | 12,4 | 11,1    | 11,9 | 12,7 |
| 6         | Бег 2000 м, мин                                       | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| 6         | Прыжки в длину с места                                | 165               | 155  | 145  | 155     | 145  | 135  |
| 6         | Подтягивание  | 7                 | 4    | 1    | 12      | 9    | 7    |
| 6         | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                | 20                | 15   | 10   | 15      | 10   | 5    |
| 6         | Наклоны вперед из положения сидя                      | 14+               | 6    | 2-   | 16+     | 9    | 5-   |
| 6         | Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа           | 40                | 35   | 25   | 35      | 30   | 20   |
| 6         | Бег 6 мин   | 1400              | 1100 | 950  | 1200    | 900  | 750  |
| 6         | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя           | 4,00              | 3,50 | 3,00 | 3,50    | 3,10 | 2,70 |
| 6         | Прыжок на скакалке 1мин, раз                          | 110               | 100  | 90   | 120     | 110  | 100  |
| 6         | Метание т.мяча на дальность м.                        | 28                | 25   | 23   | 25      | 23   | 20   |
| 6         | Бег 300м. мин   | 1.15              | 1.25 | 1.35 | 1.25    | 1.35 | 1.45 |
| 6         | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 13                | 10   | 7    | 10      | 7    | 5    |
| 6         | Приседания (кол-во раз/мин)                           | 48                | 46   | 44   | 45      | 43   | 41   |
| 6         | Бег 400 м   | 1.45              | 1.55 | 2.05 | 1.55    | 2.05 | 2.15 |
| 6         | Прыжок в длину с разбега (м)                          | 3.70              | 3.50 | 3.30 | 3.40    | 3.20 | 3.00 |

### 7 класс

| кл<br>асс | Учёт контрольных упражнений                 | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|           |   | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|           |   | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 7         | Челночный бег 3*10м, сек                    | 8,2        | 8,8   | 9,3   | 8,7     | 9,3   | 10,0  |
| 7         | Бег 30 м, секунд                            | 5,3        | 5,9   | 6,5   | 5,5     | 6,3   | 6,8   |
| 7         | Бег 1000м.мин.                              | 4.10       | 4.40  | 5.10  | 4.40    | 5.10  | 5.40  |
| 7         | Бег 500м. мин                               | 2.10       | 2.20  | 2.30  | 2.20    | 2.30  | 2.40  |
| 7         | Бег 60 м, секунд                            | 10,6       | 11,4  | 12,2  | 10,9    | 11,7  | 12,5  |
| 7         | Бег 2000 м, мин                             | 9.30       | 10.00 | 10.30 | 10.30   | 11.00 | 11.30 |
| 7         | Прыжквив длину с места                      | 175        | 165   | 155   | 165     | 155   | 145   |
| 7         | Подтягивание                                | 8          | 5     | 1     | 13      | 10    | 8     |
| 7         | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 7         | Наклонывперед из положения сидя             | 9+         | 5     | 2-    | 18+     | 10    | 6-    |
| 7         | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 7         | Бег 300м. мин                               | 1.10       | 1.20  | 1.30  | 1.20    | 1.30  | 1.40  |
| 7         | Прыжок на скакалке 1 мин, раз               | 120        | 110   | 100   | 130     | 120   | 110   |
| 7         | Метание т.мяча на дальность м.              | 30         | 28    | 26    | 28      | 26    | 24    |



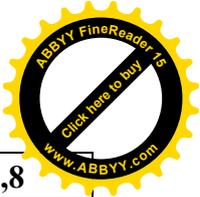
|   |   |             |             |             |             |            |            |
|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
|   | <b>Бег 6 мин</b>                                      | <b>1450</b> | <b>1150</b> | <b>1000</b> | <b>1250</b> | <b>950</b> | <b>800</b> |
| 7 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя           | 4.50        | 4.00        | 3.50        | 4.00        | 3.50       | 3.00       |
| 7 | Подъём ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 15          | 12          | 9           | 12          | 9          | 7          |
| 7 | Приседания (кол-во раз/мин)                           | 50          | 48          | 46          | 47          | 45         | 43         |
| 7 | Бег 400 м   | 1.40        | 1.50        | 2.00        | 1.50        | 2.00       | 2.10       |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (м)                          | 3.80        | 3.60        | 3.40        | 3.50        | 3.30       | 3.10       |

### 8класс

| кл<br>асс | Учёт контрольных упражнений                           | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|           |   | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|           |   | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 8         | Челночный бег 3*10 м, сек                             | 8,0        | 8,5   | 9,0   | 8,6     | 9,2   | 9,9   |
| 8         | Бег 30 м, секунд                                      | 5,1        | 5,7   | 6,3   | 5,5     | 6,2   | 6,7   |
| 8         | Бег 1000м.мин.  | 4.00       | 4.30  | 5.00  | 4.30    | 5.00  | 5.30  |
| 8         | Бег 500м. мин   | 2.00       | 2.10  | 2.20  | 2.10    | 2.20  | 2.30  |
| 8         | Бег 60 м, секунд                                      | 10,4       | 11,2  | 12,0  | 10,7    | 11,5  | 12,3  |
| 8         | Бег 2000 м, мин                                       | 9.20       | 9.50  | 10.20 | 10.20   | 10.50 | 11.20 |
| 8         | Прыжки в длину с места                                | 185        | 175   | 165   | 175     | 165   | 155   |
| 8         | Подтягивание  | 9          | 6     | 2     | 14      | 11    | 9     |
| 8         | Сгибание и разгибание рук в упоре                     | 25         | 20    | 15    | 19      | 13    | 9     |
| 8         | Наклоны вперед из положения сидя                      | 11+        | 7     | 3-    | 20+     | 12    | 7-    |
| 8         | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа           | 48         | 43    | 38    | 38      | 33    | 25    |
| 8         | Бег 300м. мин   | 1.00       | 1.10  | 1.20  | 1.10    | 1.20  | 1.30  |
| 8         | Прыжок на скакалке 1 мин, раз                         | 130        | 120   | 110   | 140     | 130   | 120   |
| 8         | Метание т.мяча на дальность м.                        | 34         | 31    | 28    | 30      | 27    | 25    |
| 8         | Бег 6 мин   | 1500       | 1200  | 1050  | 1300    | 1000  | 850   |
| 8         | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя           | 5.10       | 4.50  | 4.00  | 4.50    | 4.00  | 3.50  |
| 8         | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 17         | 14    | 11    | 14      | 11    | 9     |
| 8         | Приседания (кол-во раз/мин)                           | 52         | 50    | 48    | 49      | 47    | 45    |
| 8         | Бег 400 м   | 1.30       | 1.40  | 1.50  | 1.45    | 1.55  | 2.05  |
| 8         | Бег 3000м   | 14.00      | 14.30 | 15.00 | 15.00   | 15.30 | 16.00 |
| 8         | Прыжок в длину с разбега (м)                          | 3.90       | 3.70  | 3.50  | 3.60    | 3.40  | 3.20  |

### 9класс

| кл<br>асс | Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |         |      |      |
|-----------|-----------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
|           |                             | Мальчики   |      |      | Девочки |      |      |
|           |                             | “5”        | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 9         | Челночный бег 3*10 м, сек   | 7,9        | 8,3  | 8,7  | 8,5     | 9,2  | 9,6  |
| 9         | Бег 30 м, секунд            | 5,0        | 5,6  | 6,2  | 5,4     | 6,1  | 6,6  |
| 9         | Бег 1000м.мин.              | 3.50       | 4.20 | 4.50 | 4.20    | 4.50 | 5.20 |
| 9         | Бег 500м. мин               | 1.50       | 2.00 | 2.10 | 2.00    | 2.10 | 2.20 |



|   |  |              |              |              |              |              |              |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|   | <b>Бег 60 м, секунд</b>                                      | <b>10,0</b>  | <b>10,7</b>  | <b>11,3</b>  | <b>10,4</b>  | <b>11,1</b>  | <b>11,8</b>  |
| 9 | <b>Бег 2000 м, мин</b>                                       | <b>9.10</b>  | <b>9.40</b>  | <b>10.10</b> | <b>10.10</b> | <b>10.40</b> | <b>11.10</b> |
| 9 | <b>Прыжки в длину с места</b>                                | <b>200</b>   | <b>190</b>   | <b>180</b>   | <b>185</b>   | <b>175</b>   | <b>165</b>   |
| 9 | <b>Подтягивание</b>  | <b>10</b>    | <b>7</b>     | <b>3</b>     | <b>15</b>    | <b>12</b>    | <b>10</b>    |
| 9 | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>                     | <b>32</b>    | <b>27</b>    | <b>22</b>    | <b>20</b>    | <b>15</b>    | <b>10</b>    |
| 9 | <b>Наклоны вперед из положения сидя</b>                      | <b>12+</b>   | <b>8</b>     | <b>4-</b>    | <b>20+</b>   | <b>12</b>    | <b>7-</b>    |
| 9 | <b>Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа</b>           | <b>50</b>    | <b>45</b>    | <b>40</b>    | <b>40</b>    | <b>35</b>    | <b>26</b>    |
| 9 | <b>Бег 300м. мин</b>   | <b>0.55</b>  | <b>1.05</b>  | <b>1.15</b>  | <b>1.05</b>  | <b>1.15</b>  | <b>1.25</b>  |
| 9 | <b>Прыжок на скакалке 1 мин, раз</b>                         | <b>140</b>   | <b>130</b>   | <b>120</b>   | <b>150</b>   | <b>140</b>   | <b>130</b>   |
| 9 | <b>Метание т.мяча на дальность м.</b>                        | <b>40</b>    | <b>35</b>    | <b>32</b>    | <b>35</b>    | <b>32</b>    | <b>30</b>    |
| 9 | <b>Бег 6 мин</b>   | <b>1550</b>  | <b>1250</b>  | <b>1100</b>  | <b>1350</b>  | <b>1050</b>  | <b>900</b>   |
| 9 | <b>Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя</b>           | <b>5.60</b>  | <b>5.10</b>  | <b>4.50</b>  | <b>5.00</b>  | <b>4.50</b>  | <b>4.00</b>  |
| 9 | <b>Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)</b> | <b>19</b>    | <b>16</b>    | <b>13</b>    | <b>16</b>    | <b>13</b>    | <b>10</b>    |
| 9 | <b>Приседания (кол-во раз/мин)</b>                           | <b>54</b>    | <b>52</b>    | <b>50</b>    | <b>51</b>    | <b>49</b>    | <b>47</b>    |
| 9 | <b>Бег 400 м</b>   | <b>1.20</b>  | <b>1.30</b>  | <b>1.40</b>  | <b>1.35</b>  | <b>1.45</b>  | <b>1.55</b>  |
| 9 | <b>Бег 3000м</b>   | <b>13.30</b> | <b>14.00</b> | <b>14.30</b> | <b>14.30</b> | <b>15.00</b> | <b>15.30</b> |
| 9 | <b>Прыжок в длину с разбега (м)</b>                          | <b>4.00</b>  | <b>3.80</b>  | <b>3.60</b>  | <b>3.80</b>  | <b>3.60</b>  | <b>3.40</b>  |



**Тематическое планирование, с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы  
5 класс**

| № п/п | Название раздела, темы, главы             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>21</b>        |
| 2     | <b>Баскетбол</b>                          | <b>12</b>        |
| 3     | <b>Футбол</b>                             | <b>12</b>        |
| 4     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>18</b>        |
| 5     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>27</b>        |
| 6     | <b>Волейбол</b>                           | <b>12</b>        |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>102</b>       |

**6 класс**

| № п/п | Название раздела, темы, главы             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | <b>Легкая атлетика.</b>                   | <b>21</b>        |
| 2     | <b>Баскетбол</b>                          | <b>12</b>        |
|       | <b>Футбол</b>                             | <b>12</b>        |
| 4     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>18</b>        |
| 5     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>27</b>        |
| 6     | <b>Волейбол</b>                           | <b>12</b>        |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>102</b>       |

**7 класс**

| № п/п | Название раздела, темы, главы             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | <b>Легкая атлетика.</b>                   | <b>21</b>        |
| 2     | <b>Баскетбол</b>                          | <b>12</b>        |
| 3     | <b>Футбол</b>                             | <b>12</b>        |
| 4     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>18</b>        |
| 5     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>27</b>        |
| 6     | <b>Волейбол</b>                           | <b>12</b>        |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>102</b>       |

**8 класс**

| № п/п | Название раздела, темы, главы             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | <b>Легкая атлетика.</b>                   | <b>24</b>        |
| 2     | <b>Баскетбол</b>                          | <b>12</b>        |
| 3     | <b>Футбол</b>                             | <b>12</b>        |
| 4     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>18</b>        |
| 5     | <b>Элементы единоборства</b>              | <b>9</b>         |
| 6     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>15</b>        |



|   |                 |            |
|---|-----------------|------------|
| 7 | <b>Волейбол</b> | <b>12</b>  |
|   | <b>Итого</b>    | <b>102</b> |

**9 класс**

| № п/п | Название раздела, темы, главы             | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1.    | <b>Легкая атлетика.</b>                   | <b>21</b>        |
| 2     | <b>Баскетбол</b>                          | <b>12</b>        |
| 3     | <b>Футбол</b>                             | <b>13</b>        |
| 4     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>18</b>        |
| 5     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>17</b>        |
| 6     | <b>Волейбол</b>                           | <b>12</b>        |
| 7     | <b>Элементы единоборства</b>              | <b>9</b>         |
|       | <b>Итого</b>                              | <b>102</b>       |

