

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с.Измалково
Измалковского муниципального района
Липецкой области»**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол № 1
от 28.08. 2019г

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ СОШ №1с. Измалково
Измалковского района
протокол № 203
от 29.08.2019г

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 5 – 9 классов**

5А класс	Измалков Александр Николаевич	3 ч в неделю	102 ч в год
5Б класс	Измалков Александр Николаевич	3 ч в неделю	102 ч в год
5В класс	Петрова Ольга Сергеевна	3 ч в неделю	102 ч в год
6А класс	Щеглов Александр Васильевич	3 ч в неделю	102 ч в год
6А класс	Измалков Александр Николаевич	3 ч в неделю	102 ч в год
7А класс	Измалков Александр Николаевич	3 ч в неделю	102 ч в год
7Б класс	Измалков Александр Николаевич	3 ч в неделю	102 ч в год
8А класс	Петрова Ольга Сергеевна	2ч в неделю	68 ч.в год
8Б класс	Измалков Александр Николаевич	2 ч в неделю	68 ч в год
9А класс	Щеглов Александр Васильевич	2ч в неделю	68 ч.в год
9Б класс	Щеглов Александр Васильевич	2 ч в неделю	68 ч в год

2019 – 2020 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

6 класс

Личностные результаты

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты

Познавательные УУД - умения

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;

- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

Регулятивные УУД

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;

- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Коммуникативные УУД

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

Предметные-результаты

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- планировать содержание занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели.

7 класс

Личностные результаты

- сформированность ответственного отношения к учению;

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;

- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Регулятивные УУД

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

- владение основами контроля и самоконтроля;

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

Предметные результаты

- 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.

8 класс

Личностные результаты

- сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам 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.

9 класс

Личностные УУД

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Регулятивные УУД

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные УУД

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс (102ч)

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Физкультминутки и их значение для профилактики утомления в условиях учебной и

трудовой деятельности.

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности .

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок. Перелазание через препятствия. Лазанье по канату в три приема. Мост с помощью и самостоятельно. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка: Преодоление вертикальных препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами: Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. *Подъемы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; подъем лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках. Торможение «плугом».

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху. Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Комплекс «Готов к труду и обороне»

Плавание. ТБ. Основы знаний. Подготовительные упражнения для освоения с водой. История развития плавания. Роль плавания в повседневной жизни человека.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

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

6 класс (102 ч)

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Основные правила развития физических качеств.

Физическая культура человека.

Коррекция осанки и телосложения. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; мост с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках. *Опорные*

прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; акробатическая комбинация. *Упражнения на бревне*: передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине*: из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)*: наскок на верхнюю жердь в вис; в висе размахивание изгибами. Лазание по канату в три приема. ВФСК ГТО. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт; старт с опорой на одну руку; спринтерский бег; бег на учебные дистанции; стартовый разгон; бег 30м; бег 60м. Равномерный бег. Бег 500м, 1500м. Тестирование (прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.). Тестирование (наклон из положения сидя, прыжки через скакалку за 1 мин., подтягивания). *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча* 150 гр. на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами: одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; скользящий шаг без палок и палками. передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение*: спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Баскетбол. Основные правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте и в движение. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движение по прямой, с изменением движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движение. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов в технике передвижений. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке, передача мяча над собой на месте, прием мяча снизу двумя руками, прямой нападающий удар после подбрасывания партнером, нижняя прямая подача, верхние и нижние передачи мяча в парах, над собой; подвижные игры с элементами волейбола, учебная игра.

Футбол: стойка игрока, перемещения в стойке; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; техника ведения мяча ногами;

техника передач мяча ногами; жонглирование мячом ногами; комбинации из освоенных элементов; учебная игра.

Плавание. Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступление».

7 класс (102 ч)

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Способы выявления и устранения ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д) «длинный» кувырок (с места и с разбега), эстафеты, акробатическая комбинация; *опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги(м), ноги врозь(д), высота (110-115см); *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся

положением рук; *упражнения на гимнастической перекладине*: размахивание в висе с изгибами; из вися махом назад соскок; подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м), *упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; *упражнения на разновысоких брусьях (девочки)*: в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д); лазание по канату в два приема, три приема; упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег; финиширование; эстафетный бег; кроссовый бег; кросс 1000м, 1500м; высокий старт(20-40м); стартовый разгон; бег по дистанции; бег 60м – на результат; бег 1500м; бег по пересеченной местности; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; спортивная «Лапта». *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». *Упражнения в метании малого мяча*: метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафеты. Тестирование (бег 30м, челночный бег 3x10м, подтягивание, прыжок в длину с места)

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: перешагивание на лыжах небольших препятствий, передвижения с чередованием лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками. Классические ходы: одновременно бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Коньковый ход: без палок и с палками. Подъемы, спуски, повороты, торможение: преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 и 3 км.

Спортивные игры.

Баскетбол: История баскетбола; стойка баскетболиста; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; со средней высотой отскока. Совершенствование повороты с мячом; остановка прыжком. Ведение мяча техники передач мяча; позиционное нападение; бросок двумя руками от головы; сочетание приемов передвижений и остановок игрока; совершенствование техники ведения мяча; быстрый прорыв 2x1; нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1); бросок в кольцо после двух шагов; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Ведение мяча – к.у; броски в кольцо с различных точек – к.у. Учебная игра.

Волейбол: История волейбола; стойка и перемещения; передача мяча сверху двумя руками в парах; верхняя и нижняя передачи мяча над собой, на месте и после перемещения вперед, через сетку в парах; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача; прием подачи снизу двумя руками; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения. Учебная игра.

Футбол: основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы;

техника ведения мяча ногами, техника передач мяча ногами. Контрольный урок по теме «Футбол». Учебная игра.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега.

Плавание. Теория. Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания. Общая и специальная физическая подготовка на суше. Подводящие упражнения в лежании на воде.

Игры и игровые задания.

8 класс (68ч)

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Современные Олимпийские игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Кроссовая подготовка: Преодоление вертикальных препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой).

Гимнастика. Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Ритмическая гимнастика:* упражнения ритмической и аэробной гимнастики. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висе подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Лазанье по канату в три приема.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением. Подъём «полуелочкой». Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.

Спортивные игры.

Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.

Волейбол: индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. Нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование в прыжке с места.

Футбол: остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом, ведение мяча. Передачи мяча на месте и после перемещения вперед Удар по неподвижному мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Комплекс «Готов к труду и обороне»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности при плавании. ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Основы знаний. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Роль плавания в повседневной жизни человека. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).

9 класс (68ч)

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическая культура человека.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб.)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Зачётные комбинации (из упора присев стойка на руках и голове, кувырок назад, длинный кувырок в стойку ноги врозь (м). Кувырок назад в полушпагат (д). *Упражнения на гимнастическом бревне:* Зачётные комбинации (полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки). *Упражнения на гимнастической перекладине:* Зачётные комбинации: (подъём переворотом силой на перекладине (м). *Упражнения на параллельных брусьях:* Зачётные комбинации (подъем махом назад в сед ноги врозь (м). *Упражнения на разновысоких брусьях:* Зачётные комбинации (из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис

прогнувшись с опорой о в\ж (д). *Опорные прыжки*: Зачётные комбинации (опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок под углом через коня с опорой на одну руку (д). Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110см). Лазание по канату в три приёма. *Ритмическая гимнастика*: Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: торможение плугом, упором, попеременный четырёхшажный ход. Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.

Спортивные игры.

Баскетбол: Стойка игрока. Перемещение и передача мяча в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Действие двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Комбинация из изученных элементов; ловля, передача, броски. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков тройка и малая восьмёрка.

Волейбол: Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте. Передача мяча сверху. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Приём мяча отражённого сеткой.

Футбол: Ведение мяча. Передача мяча на месте и после перемещения мяча вперёд. Учебная игра в мини-футбол. Остановка мяча грудью. Удар по неподвижному мячу. Отбор мяча подкатом. Удар по катящемуся мячу. Игровые задания 2:2; 3-2; 3:3. Тактика свободного нападения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Комплекс «Готов к труду и обороне»

Техника безопасности при плавании. ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Основы знаний. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Роль плавания в повседневной жизни человека. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).

**3. Тематическое планирование по предмету
«Физическая культура»
5 класс**

№ п/п	Кол- во час	Тема урока	Дата		При- меча- ние
			план	факт	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 10 часов					
1	1	Введение. Олимпийские игры древности.			
2	2	Техника безопасности. Равномерный бег 2 мин.			
3	3	Высокий старт и стартовый разгон.			
4	4	Челночный бег.			
5	5	Бег по прямой. Бег 30м.			
6	6	Правила соревнований в беге. Бег 60 м.			
7	7	Прыжок в длину с разбега.			
8	8	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.			
9	9	Бег 500м.			
10	10	Прыжки в длину с разбега на результат.			
Кроссовая подготовка-5часов					
11	1	Физическое развитие человека.			
12	2	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание.			
13	3	Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий .			
14	4	Самонаблюдение и самоконтроль.			
15	5	Бег 1000 м.			
Гимнастика с основами акробатики - 15 часов					
16	1	Влияние плавания на физические качества (выносливость, с/с качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
17	2	Игры и игровые задания.			
18	3	Лазанье по канату в три приема.			
19	4	Акробатические упражнения и комбинации.			
20	5	Перелазание через препятствия.			
21	6	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии			
22	7	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
23	8	Висы и упоры.			

24	9	Упражнения на разновысоких брусьях.			
25	10	Мост с помощью и самостоятельно.			
26	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			
27	12	Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.			
28	13	Комплекс «Готов к труду и обороне»			
29	14	Упражнения на перекладине.			
30	15	Упражнения на параллельных брусьях.			
Спортивные игры-14 часов					
31	1	Баскетбол. Подготовка к занятиям физической культурой. Здоровье и здоровый образ жизни.			
32	2	Стойка игрока, перемещения в стойке.			
33	3	Ведение мяча на месте и в движении.			
34	4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			
35	5	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
36	6	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.			
37	7	Тактические действия и приемы игры.			
38	8	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			
39	9	Остановки 2 шагами, прыжком.			
40	10	Бросок одной рукой от плеча с места.			
41	11	Ведение мяча с изменением направления движения			
42	12	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.			
43	13	Прыжки, повороты, вперед, назад.			
44	14	Правила спортивных игр. Двусторонняя учебная игра.			
Плавание-4 часа					
45	1	ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Меры безопасности на воде.			
46	2	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
47	3	Разминка на суше и подготовительные упражнения			
48	4	Способы плавания			

Лыжная подготовка – 21 час

49	1	История лыжного спорта. Техника безопасности и основные правила поведения во время занятий.			
50	2	Скольльзящий шаг без палок.			

51	3	Повороты переступанием.			
52	4	Скользкий шаг с палками.			
53	5	Попеременный двухшажный ход.			
54	6	Подъем «полуелочкой».			
55	7	Повороты переступанием в движении.			
56	8	Одновременный бесшажный ход.			
57	9	Лыжные гонки 0,5км.			
58	10	Торможение «плугом».			
59	11	Подъем «елочкой».			
60	12	Лыжные гонки 1км.			
61	13	Значение двигательной активности и физической культуры.			
62	14	Комплекс «Готов к труду и обороне»			
63	15	Коньковый ход.			
64	16	Одновременный одношажный ход.			
65	17	Спуски с пологих склонов в низкой стойке.			
66	18	Одновременный бесшажный ход.			
67	19	Лыжные гонки 2км.			
68	20	Спуски с пологих склонов.			
69	21	Прохождение дистанции до 3 км.			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -18часов					
70	1	Волейбол. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.			
71	2	Нижняя передача мяча над собой.			
72	3	Верхняя передача мяча в парах через сетку.			
73	4	Нижняя прямая подача.			
74	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.			
75	6	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед.			
76	7	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.			
77	8	Учебная игра в мини-волейбол.			
78	9	Нижняя передача мяча над собой в движении.			
79	10	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.			
80	11	Нижняя прямая подача в движении.			
81	12	Правила спортивных игр.			
82	13	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
83	1	Футбол: ведение мяча.			
84	2	Передачи мяча на месте и после перем. вперед.			
85	3	Удар по неподвижному мячу.			
86	4	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.			
87	5	Правила спортивных игр.			

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 18часов					
88	1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.			
89	2	Стартовый разгон.			
90	3	Бег по прямой. Финиширование.			
91	4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.			
92	5	Бег 60 м . Равномерный бег 7 мин.			
93	6	Челночный бег.			
94	7	Бег 1000 м. Комплекс ГТО.			
95	8	Прыжки в длину с разбега.			
96	9	Прыжки в высоту с разбега.			
97	10	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.			
98	11	Равномерный бег 15мин.			
99	12	Кросс1500м по пересеченной местности.			
100	13	Бег 60 метров – на результат.			
101	14	Прыжки. Многоскоки. Игры и игровые задания.			
102	15	Правила соревнований. Национальные виды спорта.			

6 класс

№ п/п	Кол во час	Тема урока	Дата		Примечание
			План	Факт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 15часов					
1	1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Основы оказания первой помощи.			
2	2	Равномерный бег до 5 мин.			
3	3	Низкий старт и стартовый разгон.			
4	4	Низкий старт с опорой на одну руку.			
5	5	Челночный бег.			
6	6	Бег 60 м. Спринтерский бег.			
7	7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».			
8	8	Метание мяча 150гр. на дальность.			
9	9	Финиширование.			
10	10	Бег 1500м.			
11	11	Равномерный бег 11 мин.			
12	12	Самонаблюдение и самоконтроль.			
13	13	Оценка эффективности занятий.			
14	14	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.			
15	15	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.			

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -15часов

16	1	Коррекция осанки и телосложения.			
17	2	Кувырок вперед.			
18	3	Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат			
19	4	Перелезание через препятствия.			
20	5	Лазанье по канату в три приема.			
21	6	Стойка на лопатках.			
22	7	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).			
23	8	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.			
24	9	Мост с помощью и самостоятельно.			
25	10	Упражнения на бревне.			
26	11	Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.			
27	12	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».			
28	13	Акробатическая комбинация.			
29	14	Упражнения на гимнастической перекладине.			
30	15	Опорный прыжок.			

Спортивные игры – 14 часов

31	1	Баскетбол. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.			
32	2	Стойка игрока, перемещения в стойке.			
33	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; на месте.			
34	4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением движения и скорости.			
35	5	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			
36	6	Остановка двумя шагами и прыжком.			
37	7	Правила спортивных игр.			
38	8	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.			

39	9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).			
40	10	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.			
41	11	Совершенствование поворотов с мячом.			
42	12	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.			
43	13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			
44	14	Игры по правилам.			

Плавание-4часа

45	1	Правила поведения на занятиях по плаванию.			
46	2	Общая и специальная физическая подготовка на суше.			
47	3	Разминка на суше и подготовительные упражнения			
48	4	Способы плавания			

49	1	Основные правила поведения во время занятий. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.			
50	2	Скользкий шаг без палок, с палками.			
51	3	Повороты переступанием.			
52	4	Попеременный двухшажный ход.			
53	5	Первая помощь при различных видах повреждений.			
54	6	Повороты переступанием в движении.			
55	7	Одновременный бесшажный ход.			
56	8	Лыжные гонки 0,5км.			
57	9	Торможение «плугом», «упором» .			
58	10	Лыжные гонки 1км.			
59	11	Подъем «полуелочкой», «елочкой».			
60	12	Спуск в основной, высокой и низкой стойках.			
61	13	Одновременный бесшажный ход.			
62	14	Спуски по ровной поверхности, преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.			
63	15	Бесшажный ход.			
64	16	Лыжные гонки 2км.			
65	17	Коньковый ход.			
66	18	Прохождение дистанции до 3 км.			
67	19	Игры и игровые задания.			
68	20	Профилактика вредных привычек и их факторов.			
69	21	Похождение дистанции 5км.			

Спортивные игры-18часов

70	1	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.			
71	2	Нижняя прямая подача.			
72	3	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.			
73	4	Прием и передача мяча сверху 2 руками.			
74	5	Передача мяча в прыжке.			
75	6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в движении.			
76	7	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.			
77	8	Правила спортивных игр.			
78	9	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.			
79	10	Блокирование.			
80	11	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.			
81	12	Игра по правилам.			
82	13	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			
83	1	Футбол. Жонглирование мячом.			
84	2	Стойка игрока. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.			
85	3	Правила спортивных игр.			
86	4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.			
87	5	Игры по правилам.			
88	1	ТБ во время занятий.			
89	2	Бег 1000м.			
		Бег в гору.			
90	3	Передвижение бегом по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности.			
91	4	Кросс 1км.			
92	5	Преодоление препятствий способом «наступление».			
93	6	Физическая нагрузка и способы её дозирования.			
94	7	Старт с опорой на одну руку.			
95	8	Челночный бег 3x10м.			
96	9	Бег по прямой 60м.			
97	10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» .			

98	11	Бег 60 м. Равномерный бег 7 мин.			
99	12	Метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов.			
100	13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
101	14	Бег 1500м. Игры и игровые задания.			
102	15	Правила соревнований. Национальные виды спорта.			

7 класс

№ п/п	Кол-во час	Тема урока	Дата		Примечание
			План	Факт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 15 часов					
1	1	Инструктаж по Т.Б. Олимпийское движение в России.			
2	2	Высокий старт (20-40м). Спринтерский бег.			
3	3	Стартовый разгон.			
4	4	Бег по дистанции 50-60м.			
5	5	Бег 60м на результат.			
6	6	Эстафетный бег.			
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись».			
8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			
9	9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат.			
10	10	Метание малого мяча с разбега на дальность.			
11	11	Метание мяча 150 г. с разбега на результат.			
12	12	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели.			
13	13	Бег на 1500м.			
14	14	Равномерный бег.			
15	15	Бег по пересеченной местности.			
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ -15часов					
16	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Строевые упражнения.			
17	2	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д).			
18	3	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
19	4	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д), высота(110-115см).			
20	5	Опорный прыжок - к.у.			

21	6	Лазание по канату в два приема.			
22	7	Лазание по канату в три приема.			
23	8	Акробатическая комбинация. Лазание по канату – к.у.			
24	9	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя(д).			
25	10	Длинный кувырок с места и с разбега.			
26	11	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), Кувырок назад в полушпагат(д). Комплекс «ГТО»			
27	12	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; упражнения на гимнастической переклади-не: размахивание в висе с изгибами; из вися махом назад соскок.			
28	13	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), Кувырок назад в полушпагат(д).			
29	14	Упражнения на параллельных брусьях (м): размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; упражнения на разновысоких брусьях (д): в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.			
30	15	Контрольный урок по теме «Брусья»			
Плавание – 4 часа					
31	1	Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания.			
32	2	Общая и специальная физическая подготовка на суше.			
33	3	Роль плавания в повседневной жизни человека.			
34	4	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ					
35	1	Баскетбол. (14ч) Основные правила игры. Инструкция по технике безопасности.			
36	2	Совершенствование техники ведения мяча.			
37	3	Совершенствование техники передач мяча.			
38	4	Совершенствование техники бросков мяча.			

39	5	Бросок мяча одной рукой от головы в движении			
40	6	Совершенствование поворотов с мячом.			
41	7	Ведение мяча со средней высотой отскока.			
42	8	Остановка прыжком.			
43	9	Штрафной бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.			
44	10	Штрафной бросок – к.у. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.			
45	11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			
46	12	Выбивание и вырывание мяча. Перехват мяча.			
47	13	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).			
48	14	Бросок в кольцо после двух шагов.			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час			
49	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.			
50	2	Скользкий шаг без палок.			
51	3	Скользкий шаг с палками.			
52	4	Одновременный бесшажный ход.			
53	5	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.			
54	6	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».			
55	7	Передвижения с чередованием различных лыжных ходов.			
56	8	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.			
57	9	Одновременный двухшажный ход.			
58	10	Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин.			
59	11	Преодоление небольших трамплинов.			
60	12	Торможение упором.			
61	13	Одновременный бесшажный ход.			
62	14	Спуски с пологих склонов. Подъемы.			
63	15	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
64	16	Попеременный одношажный ход.			
65	17	Полуконьковый ход.			
66	18	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.			
67	19	Повороты переступанием в движении.			
68	20	Контрольный норматив на дистанции 2 км. Комплекс «ГТО».			

69	21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.			
Спортивные игры – 18 часов.					
70	1	Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности при занятии волейболом.			
71	2	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.			
72	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах.			
73	4	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.			
74	5	Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу двумя руками.			
75	6	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
76	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.			
77	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.			
78	9	Нижняя прямая подача.			
79	10	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед.			
80	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.			
81	12	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.			
82	13	Прямой нападающий удар.			
83	1	Футбол. ТБ. Основные правила игры в футбол.			
84	2	Стойки игрока, перемещения в стойке.			
85	3	Техника передач мяча ногами.			
86	4	Остановка мяча, удар по воротам.			
87	5	Контрольный урок по теме « Футбол»			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 18 часов					
88	1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Высокий старт (20-40м).			
89	2	Бег по дистанции 50-60 м.			
90	3	Низкий старт.			
91	4	Стартовый разгон.			
92	5	Спринтерский бег. Финиширование.			
93	6	Бег 60 м – к.у.			
94	7	Прыжки в высоту с разбега.			
95	8	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.			
96	9	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания-к.у.			

97	10	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.			
98	11	Метание мяча 150гр. на дальность.			
99	12	Метание мяча 150гр. на дальность – к.у.			
100	13	Техника бега на средние дистанции. Кросс1000м по пересеченной местности.			
101	14	Развитие основных физических качеств.			
102	15	Бег по пересеченной местности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			

8 класс

№ п/п	Кол-во час	Тема урока	Дата		Примечание
			План	Факт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 5 часов					
1	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.			
2	2	Метание мяча с/р на дальность, на заданное расстояние, челночный бег.			
3	3	Бег 30м. Равномерный бег 3 мин.			
4	4	Подготовка к занятиям физической культурой. Бег 60 м на результат.			
5	5	Высокий старт и стартовый разгон. Организация досуга средствами физической культуры.			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 3 часа					
6	1	Равномерный бег(9мин). Современные Олимпийские игры.			
7	2	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный бег 15 мин.			
8	3	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Бег 1000 м.			
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ - 8 часов					
9	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника движений и ее основные показатели.			
10	2	Лазанье по канату в три приема. Мост с помощью и самостоятельно.			
11	3	Акробатические упражнения в комбинации.			
12	4	Физическое развитие человека. Перелазание через препятствия.			
13	5	Физическая подготовка и её связь с			

		укреплением здоровья, развитием физических качеств. Опорный прыжок; ноги врозь, согнув ноги.			
14	6	Висы и упоры. Стойка на голове и руках.			
15	7	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
16	8	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне» Упражнения на брусьях.			
Плавание – 4 часа					
17	1	ТБ. Подготовительные упражнения для освоения с водой.			
18	2	История развития плавания. Правила соревнований.			
19	3	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
20	4	Роль плавания в повседневной жизни человека.			
Спортивные игры – 12 часов.					
21	1	Баскетбол. Оценка техники упражнения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Техника безопасности во время занятий спортивными играми.			
22	2	История баскетбола. Стойка игрока, перемещения в стойке.			
23	3	Ведение мяча на месте и в движении.			
24	4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			
25	5	Вырывание и выбивание мяча.			
26	6	Перехват мяча во время передачи, во время ведения.			
27	7	Накрывание мяча; повороты с мячом на месте.			
28	8	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.			
29	9	Режим дня его основное содержание и правила планирования. Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
30	10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении.			
31	11	Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение и передачи мяча.			

32	12	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 16 часов.					
33	1	История лыжного спорта. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.			
34	2	Скользкий шаг без палок.			
35	3	Повороты переступанием.			
36	4	Скользкий шаг с палками.			
37	5	Попеременный двухшажный ход.			
38	6	Первая помощь при различных видах повреждений. Подъем «елочкой».			
39	7	Повороты переступанием в движении.			
40	8	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			
41	9	Лыжные гонки 1км.			
42	10	Основные составляющие здорового образа жизни. Одновременный бесшажный ход			
43	11	Подъем «полуелочкой».			
44	12	Попеременный одношажный ход.			
45	13	Значение двигательной активности и физической культуры. Торможение «плугом» и «упором».			
46	14	Коньковый ход. Спуски с пологих склонов.			
47	15	Вредные привычки, их отрицательное влияние на здоровье человека. Одновременный двухшажный ход.			
48	16	Лыжные гонки 3км, 5 км.			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 12 часов					
49	1	<i>Волейбол.</i> Верхняя передача мяча над собой.			
50	2	Нижняя передача мяча над собой.			
51	3	Верхняя передача мяча в парах через сетку в движении.			
52	4	Нижняя прямая подача.			
53	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.			
54	6	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Передачи мяча в парах.			
55	7	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной			

		системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).			
56	8	Нападающий удар через сетку.			
57	1	<i>Футбол</i> . ТБ. Основные правила игры в футбол.			
58	2	Остановка мяча грудью.			
59	3	Удар по неподвижному мячу, отбор мяча подкатом.			
60	4	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.			
Легкая атлетика - 10 часов					
61	1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Правила соревнований в беге.			
62	2	Стартовый разгон. Бег 30м.			
63	3	Финиширование. Бег 60м на результат.			
64	4	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.			
65	5	Метание малого мяча на дальность на результат.			
66	6	Специальная физическая подготовка.			
67	7	Игры и игровые задания. Национальные виды спорта.			
68	8	Бег 1000 м. Комплекс «ГТО»			

9 класс

№ п/п	Кол-во час	Тема урока	Дата		Примечание
			План	Факт	
Легкоатлетические упражнения - 7 часов					
1	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.			

2	2	Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3x10м.			
3	3	Высокий старт и стартовый разгон.			
4	4	Бег 30м. Бег по прямой.			
5	5	Правила соревнований в беге. Бег 60 м.			
6	6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с/р на дальность, на заданное расстояние.			
7	7	Организация досуга средствами физической культуры. Бег 1000м.			
Кроссовая подготовка-3часа					
8	1	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Равномерный бег(10мин).			
9	2	Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль.			
10	3	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Комплекс «Готов к труду и обороне».			
Гимнастика - 8 часов					
11	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Техника выполнения гимнастических упражнений. ВФСК «Готов к труду и обороне».			
12	2	Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Организация досуга средствами физической культуры.			
13	3	Лазанье по канату в три приема. Акробатическая комбинация.			
14	4	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев.			
15	5	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и аэробной гимнастики.			
16	6	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях: из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.			
17	7	Стойка на лопатках. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув			

		ноги.			
18	8	Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь.			
Плавание – 4 часа					
19	1	ТБ. Основы знаний. Подготовительные упражнения для освоения с водой.			
20	2	Разминка на суше. Правила соревнований.			
21	3	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
22	4	Роль плавания в повседневной жизни человека.			
Спортивные игры – 10 часов					
23	1	Баскетбол. Спорт и спортивная подготовка.			
24	2	Оценка техники упражнения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения .			
25	3	Основные правила игры. Стойка игрока. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.			
26	4	Ведение мяча на месте и в движении.			
27	5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.			
28	6	Комбинация из изученных элементов; ловля, передача, броски.			
29	7	Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча во время передачи.			
30	8	Штрафной бросок с линии штрафного броска.			
31	9	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра по правилам.			
32	10	Комплекс «Готов к труду и обороне». Игры и игровые задания.			
Лыжная подготовка - 14 часов					
33	1	История лыжного спорта. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.			
34	2	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.			
35	3	Скользкий шаг с палками. Одновременный			

		одношажный ход.			
36	4	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.			
37	5	Первая помощь при различных видах повреждений. Подъем «полуелочкой».			
38	6	Повороты переступанием в движении.			
39	7	Одновременный бесшажный ход.			
40	8	Лыжные гонки 3км.			
41	9	Торможение «плугом».			
42	10	Подъем «полуелочкой».			
43	11	Переход с хода на ход.			
44	12	Значение двигательной активности и физической культуры. Передвижение на лыжах разными способами.			
45	13	Коньковый ход. Лыжные гонки 5км.			
46	14	Игры и игровые задания. Прохождение дистанции до 8 км.			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -10часов					
47	1	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Правила игры.			
48	2	Нижняя передача мяча над собой.			
49	3	Верхняя передача мяча в парах через сетку в движении.			
50	4	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.			
51	5	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар.			
52	6	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача.			
53	7	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Блокирование в прыжке с места.			
54	8	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.			
55	1	Футбол: ведение мяча. Игра по правилам.			
56	2	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.			
Легкая атлетика- 12часов					
57	1	ТБ. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).			
58	2	Челночный бег 3x10м.			

59	3	Финиширование. Прыжки. Многоскоки.			
60	4	Равномерный бег 5мин.			
61	5	Бег 60 метров – на результат.			
62	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.			
63	7	Бег 1000 м. Комплекс «Готов к труду и обороне».			
64	8	Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований в легкой атлетике.			
65	9	Прыжки в высоту с разбега .			
66	10	Организация и проведение пеших туристических походов			
67	11	Равномерный бег 15мин. Игры и игровые задания.			
68	12	Кросс 1500м по пересеченной местности.			