

Северное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа пос. Красный Строитель
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО учителей

Проверено

Утверждено

Руководитель МО

Заместитель директора по УВР

Директор школы

Коноплева И.Н.

Коноплева И.Н.

Кондратенко Н.А.

(подпись) (ФИО)

(подпись) (ФИО)

(подпись) (ФИО)

« ____ » _____ 2020г.

« ____ » _____ 2020 г.

« ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-9 класса
Срок реализации: 5 лет

Матвеев С.И., учитель физической культуры и ОБЖ
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель

пос. Красный Строитель, 2020 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.05.2019)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года №1897 (редакция 31.12.2015 г.)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Красный Строитель.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической

принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения

семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа,

проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1

2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	1
3	Высокий старт, бег 30 м на результат.	1
4	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.	1
5	Бег 60 м на результат. «Салки».	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1
9	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
10	Бег 1000 м.	1
Волейбол 22 ч		
11	Стойка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1
	вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	
12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
13-14	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра п/б с элементами в/б	2
15-16	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	2
17-18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачами мяча. Игра п/б с элементами в/б	2
19-21	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	3
22-24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	3
25-27	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	3
28-32	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	5
Гимнастика 16 ч		
33	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
34	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	1

	прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор».	
35	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры».	1
36	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
37-38	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Развитие силовых способностей	2
39-40	Строевые упражнения в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	2
41-43	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	2
44-45	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Смена капитанов».	2
46-48	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ на месте. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	3
Лыжная подготовка 20 ч		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50-52	Разучивание техники попеременного двушажного хода.	3
53	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.	1
54	Проверка на оценку технику попеременного двушажного хода.	1
55	Одновременный бесшажному ходу, повтор встречной эстафеты	1
56	Дистанция в 1 км со средней скоростью.	1
57	Техника спусков со склона до 45* в средней стойке	1
58	Подъем «елочкой» на склоне до 45*	1
59	Дистанция до 2 км в медленном темпе	1
60	Техника спусков со склона до 45* в среднем темпе.	1
61	Техника поворота «плугом».	1
62	Дистанция до 2 км со средней скоростью.	1
63	Совершенствование техники подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	1
64	Техника подъема «елочкой» на оценку	
65	Техника спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1
66	Одновременный одношажного ход (основной вариант).	1
67	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков.	1
68	Соревнование на дистанции 1-2 км.	1
Баскетбол 14 ч		
69	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в	1

	парах. Игра в мини-б/б. Правила ТБ при игре в б/б.	
70	Стойка и передвижения. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-б/б. Терминология баскетбола.	1
71	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
72	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Игра в мини-баскетбол.	1
73	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б.	1
74	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от головы с места.	1
75	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини- б/б.	1
76	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-б/б.	1
77	Бросок одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-б/б.	1
78	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	1
79	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-б/б.	1
80	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-б/б.	1
81	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-б/б.	1
82	Игра в мини-баскетбол.	1
Футбол 14 ч		
83	Передвижения шагом и бегом. Скрестный шаг. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Салки приставными шагами». ТБ при игре в футбол	1
84-86	Передвижения шагом и бегом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини футбол в одни ворота.	3
87-89	Передвижения шагом и бегом различными способами. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	3
90	Ведение мяча носком стопы по прямой, шагом. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу по воротам с 3-5 м. Игра в мини футбол.	1
91-93	Ведение мяча носком стопы змейкой шагом. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема по воротам с 3-5 м. Игра в мини футбол.	3
94-95	Эстафеты с элементами футбола. Сочетание элементов: остановка-ведение-удар по воротам. Игра в мини футбол.	2
96	Игра в мини футбол.	1

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 6 ч		
97	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Невод». Развитие выносливости.	1
98	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Бег под гору. Игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
99	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	1
100	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
101	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Бег в гору. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
102	Игры по выбору учащихся.	1

6 класс

№ урока	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1
3	Высокий старт - 30м.	1
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	1
7-8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	2
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Бег 1000 м. на результат.	1
Волейбол 22 ч		
11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Техника безопасности.	1
12	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Прием	1

	мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
17	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками в зоне и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
18-19	Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	2
20-21	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	2
22-23	Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	2
24-25	Нижняя прямая подача и прием подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	2
26-27	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача в заданное направление. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после набрасывания. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Передача мяча сверху двумя руками в тройках, над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
31-32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	2
Гимнастика 16 ч		
33	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1
34	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1
35	Висы. Подъем переворотом. Сед ноги врозь.	1
36	Подъем переворотом. Висы. Сед ноги врозь.	1
37-38	Техника подъема переворотом. Висы. ОРУ с гимнастическими палками. Сед ноги врозь. Подтягивания в висе.	2
39-42	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
43	Оценка опорного прыжка. Комплекс ОРУ с обручем (5-6 упр.). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Развитие координации.	1
45-47	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	3
48	Выполнение комбинаций из разученных элементов.	1
Лыжная подготовка 20 ч		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременно-	1

	двушажный ход.	
51	Повороты переступанием в движении. Попеременный двушажный ход.	1
52	Одновременный двушажный «полуелочкой»	1
53	Одновременный безшажный и двушажный ход.	1
54	Одновременный безшажный и двушажный ход.	1
55	Торможение и поворот упором.	1
56	Торможение и поворот упором. Попеременный двушажный ход.	1
57	Подъем «елочкой». Одновременный безшажный ход.	1
58	Одновременный двушажный ход.	1
59	Повороты переступанием в движении.	1
60	Попеременный двушажный ход.	1
61	Одновременный двушажный ход.	1
62	Подъем «елочкой». Салки на лыжах.	1
63	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
64	Попеременный двушажный ход.	1
65	Повороты переступанием в движении.	1
66	Одновременный двушажный ход.	1
67	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах.	1
68	Катание с горы. Подъем в гору.	1
Баскетбол 14 ч		
69	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1
70	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.	1
71	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.	1
72	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3	1
73	Ведение, броски одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	1
74-75	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х3,	2
76	Передачи мяча от груди в парах. Броски двумя руками от головы. Игра 3х3.	1
77	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
78	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.	1
79	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	1
80	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	1
81	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
82	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.	1
Футбол 14 ч		
83	Вводный. Техника безопасности при занятиях футболом.	1
84	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной части подъема. Закрепление навыка остановки мяча внутренней стороной стопы.	1

85	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Встречные эстафеты с препятствиями (перепрыгиванием, подлезанием, с изменением направления).	1
86-87	Ведение мяча внутренней частью подъема и носком ноги в медленном темпе по прямой. Закрепление навыка ударов по неподвижному и катящемуся навстречу мячу.	2
88-89	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой. Закрепление навыка ведения мяча внутренней частью подъема и носком с увеличением скорости и числа касаний мяча на определенном отрезке ведения.	2
90	Ведение мяча внутренней частью подъема и носком ноги. Встречные эстафеты. Игра в мини футбол.	1
91	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра в мини футбол.	1
92	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы. Игра в мини футбол.	1
Кроссовая подготовка 6 ч		
93	Эстафеты с ведением, остановками, ударами. Удары по воротам. Игра в мини футбол.	1
94	Ведение с обводкой препятствий. Передачи в парах. Игра в мини футбол.	1
95	Жонглирование мячом стопой ноги. Совершенствование ведения мяча. Игра в мини футбол.	1
96	Игра в мини футбол.	1
97	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
98	Равномерный бег(16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
99	Равномерный бег по пересеченной местности (17мин). Спортивная игра «Лапта».	1
100	Равномерный бег по пересеченной местности (18мин). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
101	Бег (2000м). Развитие выносливости.	1
102	Зачетный урок.	1

7 класс

№ урока	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
3	Высокий старт(20-40м). Встречные эстафеты.	1
4	Высокий старт. Бег по дистанции-финиширование. Челночный бег (3x10м).	1
5	Бег 60м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых	1

	шагов. Метание малого мяча	
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину на результат. Бег на средние дистанции.	1
10	Бег 1500 м без учета времени.	1
Волейбол 22 ч		
11	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1
12-13	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2
14	Передача мяча и прием в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
16	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
19-20	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
21-22	Нападающий удар после подбрасывания мяча	2
23	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Нижняя прямая подача в заданном направлении. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Нападающий удар после набрасывания партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1
26-27	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2
28	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Нападающий удар после набрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
30-32	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	3
Гимнастика 16 ч		
33	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1
34-36	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Эстафеты. Подтягивания в висе.	3
37	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1
38-41	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Эстафеты. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
42	Оценка опорного прыжка.	1
43-46	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема Эстафеты.	4

47	Оценка техники акробатических упражнений.	1
48	Оценка техники лазания по канату в два приема.	1
Лыжная подготовка 20 ч		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1
51	Повороты переступанием в движении	1
52	Попеременный двушажный ход	1
53	Одновременный двушажный ход	1
54	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход	1
55	Торможение и поворот плугом	1
56	Попеременный двушажный ход	1
57	Подъем «елочкой». Одновременный двушажный ход	1
58	Повороты переступанием в движении	1
59	Попеременный двушажный ход	1
60	Одновременный двушажный ход	1
61	Торможение и поворот плугом	1
62	Подъем «елочкой»	1
63	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
64	Попеременный двухшажный ход	1
65	Повороты переступанием в движении	1
66	Одновременный двушажный ход.	1
67	Переход с одного хода на другой.	1
68	Катание с горы. Подвижные игры.	1
Баскетбол 14 ч		
69	Сочетание приемов передвижений и остановок игроков. Техника безопасности.	1
70	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	1
71	Бросок мяча в движении двумя руками снизу и от головы. Учебная игра.	1
72	Оценка техники ведения мяча с различной высотой отскока и изменением направления движения. Игра 3х3.	1
73	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
74	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
76	Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
77	Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
78	Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1
79	Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
80	Оценка техники штрафного броска. Передача и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
81	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1

82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1
Футбол 14 ч		
83	Передвижения различными способами. Техника безопасности.	1
84-86	Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу. Эстафеты. Игра в мини футбол.	3
87-88	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты с ведением мяча.	2
89	Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу. Учебная игра в мини футбол.	1
90	Ведение мяча внешней частью подъема по прямой. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	1
91	Оценка техники удара внешней частью подъема по неподвижному мячу.	1
92	Удар по впереди катящемуся мячу внутренней и внешней частями подъема. Учебная игра в мини футбол.	1
93	Ведение мяча изученными способами по кругу. Игра в мини футбол.	1
94	Удар внутренней и внешней частями подъема по навстречу катящемуся мячу. Передачи и остановки мяча в движении в парах.	1
95	Сочетание изученных элементов (ведение, передача, остановка, ведение, удар). Учебная игра в одни ворота 3х3, 2х3.	1
96	Учебная игра с изученными элементами.	1
Кроссовая подготовка 6 ч		
97	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Понятие о ритме упражнения.	1
99	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Понятие о объеме упражнения.	1
100	Бег (19мин). Преодоление горизонтальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Игра «Лапта».	1
101	Бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Игра в футбол.	1
102	Бег 2000 м. Игра в футбол.	1

8 класс

№ урока	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	1
3	Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег 60 м на результат.	1

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
7	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1
10	Бег 1000 м на результат.	1
Волейбол 22 ч		
11	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	1
12	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
14	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
16	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1
18	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача.	1
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
21	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	1
23	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах.	1
24	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
26	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
28	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
29	Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
30	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
31	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках.	1
32	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	1
Гимнастика 16 ч		
33	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	1

34-37	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	4
38	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1
39	Подтягивания в висе на результат.	1
40-42	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	3
43	Оценка техники опорного прыжка.	1
44-45	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене(д.). Лазание по канату в два приема.	2
46	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два приема	1
47	Оценка техники лазания по канату в два приема	1
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
Лыжная подготовка 20 ч		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двушажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользким шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой»	1
57	Коньковый ход	1
58	Торможение и поворот упором	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
60	Одновременные ходы	1
61	Попеременный двушажный ход	1
62	Коньковый ход	1
63	Коньковый ход	1
64	Прохождение дистанции до 4,5км	1
65	Торможение и поворот упором	1
66	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
67	Сочетание изученных ходов при движении по пересеченной местности	1
68	Катание с горы. Подвижная игра.	1
Баскетбол 14 ч		
69	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. ТБ.	1
70	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
71	Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
72	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1

73	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок.	1
74	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
75	Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра	1
76	Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровое задание (2х2, 3х3, 4х4).	1
78	Сочетание приемов. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
79	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1), (3х2).	1
81	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
82	Сочетание приемов. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
Футбол 14 ч		
83	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра. Техника безопасности.	1
84	Ведение мяча в усложненных условиях. Учебная игра.	1
85	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Ведение мяча.	1
86	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча.	1
87	Ведение и удары по мячу внешней частью подъема. (1х1) в двое ворот.	1
88	Удары внешней частью подъема. Игра «Пустые ворота».	1
89	Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра.	1
90	Удары серединой лба по летящему мячу. Учебная игра.	1
91	Оценка техники удара по мячу внешней частью подъема.	1
92	Обманные движения. Удары по мячу головой. Учебная игра.	1
93	Ведение мяча. Игровое упражнение «Не выпускай мяч за линию».	1
94	Удары по мячу ногой и головой. Салки с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95-96	Совершенствование изученных приемов в игровой обстановке.	2
Кроссовая подготовка 6 ч		
97	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ.	1
98	Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
99	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
100	Бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»	1

101	Бег(20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
102	Бег (3км). Развитие выносливости.	1

9 класс

№ урока	Содержание материала	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	1
4	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега(отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	1
6	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега	1
7	Прыжок в длину на результат.	1
8	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
9	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1
10	Бег 1000 м на результат	1
Волейбол 22 ч		
11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.ТБ.	1
12	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
13	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
14	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
15	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
16	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	1
19	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
20	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
21	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
22	Игра в нападении через третью зону.	1
23	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1

25	Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону.	1
26	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
27	Двусторонняя игра.	1
28	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра	1
29	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
30	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
31	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
32	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
Гимнастика 16 ч		
33	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности	1
34-37	Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	4
38	Оценка техники подъема переворотом.	1
39-42	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей.	4
43	Оценка техники опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	1
44	Оценка техники лазания по канату в два приема.	1
45-47	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. Длинный кувырок с трех шагов разбега(м.).	3
48	Оценка акробатических элементов.	1
Лыжная подготовка 20 ч		
49	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке	1
50	Техника одновременного и попеременного двушажного хода.	1
51	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	1
52	Техника выполнения одновременного двушажного хода.	1
53	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	1
54	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до200 м.	1
55	Оценить технику попеременного двушажного хода.	1
56	Попеременный четырехшажный ход.	1
57	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой	1
58	Техника преодоления контрглов.	1
59	Соревнование на дистанции 1 км.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
62	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
64	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
65	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
66	Техника торможения и повороты на склоне изученными	1

	способами.	
67	Прохождение дистанции до 5 км.	1
68	Катание с горы. Подвижная игра.	1
Баскетбол 14 ч		
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. ТБ.	1
70	Бросок одной рукой от головы в прыжке с сопротивлением Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
73	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	1
74	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
75	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1
76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
77	Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.	1
78	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
79	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	1
80	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
81	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
82	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Двусторонняя игра в баскетбол.	1
Футбол 14 ч		
83	Удар и остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Техника безопасности.	1
84	Ведение мяча с сопротивлением. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.	1
85	Вбрасывание мяча из-за боковой с шагом. Учебная игра.	1
86	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
87	Вбрасывание мяча из-за боковой. Удар средней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
88	Удар по мячу головой с места в цель. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра.	1
89	Сочетание изученных приемов. Игровое упражнение «Из колонны в колонну». Развитие выносливости.	1
90	Эстафеты с ведением мяча. Вбрасывание мяча и остановка. Учебная игра.	1
91-92	Обманные движения. Остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.	2
93	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двусторонняя игра.	1
94	Командная защита. Удар по мячу серединой лба.	1

	Двусторонняя игра	
95	Остановка мяча грудью. Отбор мяча у соперника подкатом. Двусторонняя игра	1
96	Сочетание изученных приемов в двусторонней игре в футбол	1
Кроссовая подготовка 6 ч		
97	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по технике безопасности.	1
98	Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
99	Равномерный бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
100	Равномерный бег (18мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
101	Равномерный бег(18мин). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра «Лапта».	1
102	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	1