

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71 имени В.А. Мелера»
(МБОУ «Школа № 71»)

«Утверждаю»

директор МБОУ «Школа № 71»

Т.А.Беккер

приказ от 30.08.19 г. № 171



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 классы

Составитель:

Гончаренко Н.В.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные

сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметный результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

5-9 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по шесту (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1500м, 2000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол

- по правилам игры

Волейбол

- по правилам игры

Футбол

- по правилам игры

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Элементы единоборств (7,8,9 класс)

Самостраховка при падении: перекатом на спину, перекатом на бок, вперед на руки. Броски: с задней подножкой, с захватом ноги, с задней подножкой и захватом ноги, через спину, через бедро. Болевые приемы в партере: рычаг руки ассисента, ущемление ахиллова сухожилия при захвате разноименной ноги и упоре под коленом другой ноги помощника.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (8ч.)		
1.	ТБ при занятиях л/а. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег на результат 30м, 60м.	1
3.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1
4.	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3по 10м.	1
5.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.	1
6.	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подтягивание.	1
8.	Бег с учётом времени 1000м.	1
Спортивные игры – баскетбол, футбол (18ч.)		
9.	ТБ на занятиях с/и баскетбол. Ведение мяча разными способами.	1
10.	Ловля и передача мяча разными способами. Ведение мяча разными способами.	1
11.	Бросок мяча в корзину разными способами (от плеча одной рукой, от груди двумя руками). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
12.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам игры.	1
13.	Бросок мяча в корзину разными способами (от плеча одной рукой, от груди двумя руками). Игра в баскетбол.	1
14.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
15.	Бросок мяча в корзину разными способами (от плеча одной рукой, от груди двумя руками). Игра в баскетбол.	1
16.	Бросок мяча в корзину после ведение мяча. Игра в баскетбол.	1
17.	Отработать изученные броски. Игра в баскетбол.	1
18.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам игры.	1
19.	ТБ на занятиях с/и футбол. Подвижные игры.	1
20.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
21.	Ведение футбольного мяча шагом и бегом. Остановка мяча.	1
22.	Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
23.	Удар с места и в движении по мячу. Игра в мини-футбол по	1

	упрощённым правилам.	
24.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и в движении по мячу.	1
25.	Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
26.	Игра в мини-футбол по правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
27.	ТБ на занятиях гимнастики. Перестроения и перестроения.	1
28.	Акробатика (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках).	1
29.	Акробатика (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках). Лазание по шесту.	1
30.	Лазание по шесту. Акробатика (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках).	1
31.	Выполнение акробатических упражнений на оценку.	1
32.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
33.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Наклоны на гибкость.	1
34.	Упражнение на брусках. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь».	1
35.	Выполнение опорного прыжка на оценку. ОРУ с гимнастической палкой.	1
36.	Упражнение на брусках. Гимнастическая комбинация на бревне.	1
37.	Гимнастическая комбинация на бревне. Подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (д).	1
38.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка (12ч.)		
39.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	1
40.	Ступающий шаг с палками и без палок. Спуск в высокой и низкой стойке.	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты.	1
43.	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1
44.	Отработать изученные ходы. Прохождение дистанции 500м.	1
45.	Торможение "плугом". Игры и эстафеты на лыжах.	1
46.	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах.	1
47.	Коньковый ход. Повороты переступанием.	1
48.	Отработать изученные ходы.	1
49.	Передвижение на лыжах 1 км	1
50.	Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
Спортивные игры – волейбол (10ч.)		
51.	ТБ на занятиях с/и волейбол. Передача мяча сверху двумя	1

	руками.	
52.	Техника перемещений. Передача мяча снизу двумя руками. Игра в пионербол.	1
53.	Передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
54.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
55.	Выполнение передачи и приёма мяча на оценку.	1
56.	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
57.	Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
58.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
59.	Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
60.	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
Легкая атлетика (8ч.)		
61.	ТБ при занятиях л/а. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1
62.	Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег.	1
63.	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
64.	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3по 10м.	1
65.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.	1
66.	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
67.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подтягивание.	1
68.	Бег с учётом времени 1000м.	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количе ство часов
Легкая атлетика (8ч.)		
1.	Т.Б. Высокий старт.	1
2.	Бег с ускорением. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
3.	Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.	1
4.	Метание гранаты на дальность.	1
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Эстафеты.	1
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1

7.	Круговая тренировка. Кросс 1 км. с учетом времени.	1
8.	Кросс до 2 км. без учёта времени.	1
Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол (20ч.)		
9.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений в б/б (стойки, перемещения, остановки, повороты).	1
10.	Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке	1
11.	Правила игры. Ловля и передача мяча на месте (от груди, из-за головы, от плеча одной рукой).	1
12.	Ловля и передача мяча в движении и на месте с пассивным сопротивлением.	1
13.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в б/б по упрощённым правилам.	1
14.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками от груди с пассивным противодействием. Игра в б/б по упрощённым правилам.	1
15.	Бросок мяча в движении после ведения.	1
16.	Вырывание и выбивание мяча. Игра в б/б.	1
17.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений (стойки, остановки и перемещения).	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
19.	Приём мяча снизу на месте и после перемещения.	1
20.	Многократный приём мяча снизу двумя руками и передачи сверху над собой.	1
21.	Передачи мяча через сетку снизу и сверху в парах.	1
22.	Нижняя прямая подача через сетку.	1
23.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром в стену и через сетку с близкого расстояния.	1
24.	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
25.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений (стойки, остановки и перемещения).	1
26.	Остановка мяча ногой и грудью. Игра.	1
27.	Ведение мяча с обводом кеглей. Передачи ногой в парах.	1
28.	Удары по воротам. Игра вратаря. Набивание мяча ногой.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)		
29.	Т.Б. по гимнастике. Строевые упражнения.	1
30.	Стойка на лопатках-д, стойка на голове с помощью-м. Игра.	1
31.	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты.	1
32.	«Мост» из положения лёжа. Строевые упражнения.	1
33.	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1
34.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
35.	Гимнастическая комбинация на бревне.	1

36.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения на растягивание.	1
37.	Круговая тренировка с элементами гимнастики.	1
38.	Гимнастическая полоса препятствий. Игры и эстафеты на развитие координации.	1
Лыжная подготовка (10ч.)		
39.	Т.Б. по л/ п. Одновременно бесшажный ход.	1
40.	Одновременно двухшажный ход. Ходьба на лыжах.	1
41.	Поворот «переступанием». Прохождение дистанции 1км.	1
42.	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	1
43.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Игры.	1
44.	Спуски и подъёмы. Эстафеты.	1
45.	Ходьба на лыжах до 3 км.	1
46.	Торможение «плугом».	1
47.	Попеременно двухшажный ход. Ходьба на лыжах.	1
48.	Прохождение дистанции с учётом времени 3км.	1
Спортивные игры –баскетбол, волейбола (12ч.)		
49.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений.	1
50.	Передача мяча двумя руками сверху и приём снизу после перемещения.	1
51.	Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1
52.	Нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния. Игровые задания 2: 2, 2: 3.	1
53.	Нападающий удар через сетку. Игр. задания 2: 3, 3: 3.	1
54.	Передача мяча назад сверху и снизу двумя руками.	1
55.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении с изменением скорости и направления.	1
56.	Правила игры. Ловля и передача мяча в движении.	1
57.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками на месте.	1
58.	Броски мяча в кольцо в движении после ведения.	1
59.	Вырывание и выбивание мяча. Игра в б/б.	1
60.	Нападение быстрым прорывом (1: 0). Игра по упрощённым правилам.	1
Легкая атлетика (8 ч.)		
61.	Инструктаж по Т.Б. Игры и эстафеты с элементами л/а.	1
62.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
63.	Метание мяча в цель. Эстафеты.	1
64.	Метание мяча на дальность. Игры.	1
65.	Высокий старт. Бег с ускорением. Игры.	1
66.	Круговая тренировка.	1
67.	Бег в равномерном темпе до 3км.	1

68.	Бег с учётом времени 1км. Подведение итогов четверти и года. Игры.	1
-----	--	---

7 класс

№ п/п	Тема	Количе ство часов
Легкая атлетика (8ч.)		
1.	Т.Б. Бег с низкого старта.	1
2.	Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
5.	Метание мяча 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7.	Кросс до 2 км. без учёта времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8.	Круговая тренировка. Кросс 1км. с учетом времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол (20ч.)		
9.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений в б/б (стойки, перемещения, остановки, повороты).	1
10.	Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке.	1
11.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1
12.	Правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, из-за головы, от плеча одной рукой) с пассивным сопротивлением соперника.	1
13.	Ловля и передача мяча в движении и на месте с пассивным сопротивлением.	1
14.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Вырывание и выбивание мяча. Игра в б/б.	1
15.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками после ведения с пассивным противодействием. Игра.	1
16.	Перехват мяча. Двухсторонняя игра.	1
17.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений (стойки, остановки и перемещения).	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
19.	Приём мяча снизу на месте и после перемещения.	1
20.	Передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками.	1

21.	Передачи мяча сверху и снизу через сетку в парах. Учебная игра.	1
22.	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
23.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
24.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
25.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений (стойки, остановки и перемещения).	1
26.	Обводка соперника. Удары по воротам с передачи напарника.	1
27.	Обманные движения (финты). Остановка мяча грудью.	1
28.	Удары по мячу головой, по движущемуся мячу, с навешивания партнёром.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)		
29.	Т.Б. по гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ.	1
30.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат - девочки. Игра.	1
31.	Стойка на голове с согнутыми ногами – м., стойка на лопатках- д.	1
32.	«Мост» из положения стоя с помощью –д., кувырок назад в стойку ноги врозь – м. Строевые упражнения.	1
33.	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1
34.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
35.	Гимнастическая комбинация на бревне.	1
36.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения на растягивание.	1
37.	Приёмы самообороны. Круговая тренировка.	1
38.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка (10ч.)		
39.	Т.Б. по л/ п. Одновременно одношажный ход. Эстафеты.	1
40.	Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
41.	Попеременно двухшажный ход. Игры.	1
42.	Поворот на месте махом и переступанием. Прохождение дистанции 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
43.	Спуски в высокой, средней и низкой стойке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
44.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Игры.	1
45.	Преодоление бугров и впадин при спуске. Ходьба на лыжах до 3 км.	1
46.	Торможение «плугом», «упором». Игры.	1
47.	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах.	1
48.	Прохождение дистанции с учётом времени 3км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

Спортивные игры –баскетбол, волейбола (12ч.)		
49.	Т.Б. Правила игры. Техника передвижений. Передача мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения.	1
50.	Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1
51.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игровые задания 2: 2,2: 3.	1
52.	Нижняя прямая подача с места подачи.	1
53.	Нападающий удар с подбрасывания партнёром.	1
54.	Передача мяча назад сверху двумя руками. Двухсторонняя игра.	1
55.	Т.Б. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении с изменением скорости и направления.	1
56.	Правила игры. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1
57.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками на месте, в движении. Игра.	1
58.	Броски мяча в кольцо в движении после ведения. Игра.	1
59.	Вырывание и выбивание мяча. Игра. Тактика свободного нападения.	1
60.	Позиционное нападение (5: 0) с изменениями позиций. Игра.	1
Легкая атлетика (8 ч.)		
61.	Инструктаж по Т.Б. Игры и эстафеты с элементами л/а.	1
62.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
63.	Метание мяча в цель. Эстафеты.	1
64.	Метание мяча на дальность. Игры.	1
65.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением.	1
66.	Круговая тренировка. Игры.	1
67.	Бег в равномерном темпе до 3км.	1
68.	Бег с учётом времени 1км. Подведение итогов четверти и года. Игры.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов
Легкая атлетика (8ч.)		
1.	ТБ при занятиях л/а. Высокий старт, специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег (60 м) на результат.	1
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1

4.	Метание мяча на дальность.	1
5.	Челночный бег 3по 10м.	1
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7.	Прыжок в длину с места.	1
8.	Бег с учётом времени 2000 км	1
Спортивные игры –баскетбол, футбол (18ч.)		
9.	ТБ на занятиях с/и баскетбол. Ведение мяча разными способами.	1
10.	Ловля и передача мяча разными способами.	1
11.	Бросок мяча в корзину разными способами.	1
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
13.	Бросок мяча в корзину после ведение мяча.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов.	1
15.	Игра в баскетбол по правилам.	1
16.	Штрафной бросок. Бросок мяча с трёх очковой линии.	1
17.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Судейство игры.	1
18.	Игра в баскетбол по правилам.	1
19.	ТБ на занятиях с/и футбол. Подвижные игры.	1
20.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
21.	Удар с места и в движении по мячу.	1
22.	Остановка катящегося мяча.	1
23.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
24.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
25.	Передача мяча в движении.	1
26.	Игра в мини-футбол по правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
27.	ТБ на занятиях гимнастики. Перестроения.	1
28.	Выполнение акробатических комбинаций (кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост).	1
29.	Выполнение акробатических комбинаций (кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост).	1
30.	Лазанье по шесту.	1
31.	Опорный прыжок через козла.	1
32.	Опорный прыжок через коня.	1
33.	Выполнение опорных прыжков через козла, коня.	1
34.	Выполнить наклоны на гибкость. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
35.	Упражнения на брусьях.	1
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
37.	Гимнастическая комбинация на бревне.	1

38.	Подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (д).	1
Лыжная подготовка (12ч.)		
39.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	1
40.	Попеременный двухшажный ход.	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Отработать изученные ходы.	1
43.	Спуски и подъёмы.	1
44.	Повороты переступанием.	1
45.	Коньковый ход.	1
46.	Коньковый ход.	1
47.	Эстафета на лыжах.	1
48.	Отработать изученные ходы.	1
49.	Отработать изученные ходы.	1
50.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
Спортивные игры –волейбол (10ч.)		
51.	ТБ на занятиях с/и волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
52.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
53.	Нападающий удар.	1
54.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
55.	Нижняя прямая подача мяча.	1
56.	Верхняя прямая подача мяча.	1
57.	Комбинации из освоенных элементов.	1
58.	Игра в волейбол по правилам.	1
59.	Передачи и подачи мяча в волейболе.	1
60.	Игра в волейбол по правилам.	1
Легкая атлетика (8ч.)		
61.	Развитие скоростных качеств.	1
62.	Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1
63.	Челночный бег (3х10).	1
64.	Бег на короткую дистанцию 30м, 60м.	1
65.	Передача эстафетной палочки.	1
66.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
67.	Низкий старт. Метание мяча в цель.	1
68.	Бег на длинную дистанцию.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов
Легкая атлетика (8ч.)		
1.	ТБ при занятиях л/а. Высокий старт, специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег (60 м) на результат.	1
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
4.	Метание мяча на дальность.	1
5.	Челночный бег 3по 10м.	1
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
7.	Передача эстафетной палочки.	1
8.	Бег с учётом времени 2000м.	1
Спортивные игры –баскетбол, футбол (18ч.)		
9.	ТБ на занятиях с/и баскетбол. Ведение мяча разными способами.	1
10.	Ловля и передача мяча разными способами.	1
11.	Бросок мяча в корзину разными способами.	1
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
13.	Бросок мяча в корзину после ведение мяча.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов.	1
15.	Игра в баскетбол по правилам.	1
16.	Штрафной бросок. Бросок мяча с трёх очковой линии.	1
17.	Игра в баскетбол по правилам. Самостоятельное судейство игры.	1
18.	Игра в баскетбол по правилам.	1
19.	ТБ на занятиях с/и футбол. Подвижные игры.	1
20.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
21.	Удар с места и в движении по мячу.	1
22.	Остановка катящегося мяча.	1
23.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
24.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
25.	Передача мяча в движении.	1
26.	Игра в мини-футбол по правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)		
27.	ТБ на занятиях гимнастики. Перестроения.	1
28.	Выполнение акробатических комбинаций (кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост).	1
29.	Выполнение акробатических комбинаций (кувырка вперед и	1

	назад, стойка на лопатках, мост).	
30.	Лазанье по шесту.	1
31.	Опорный прыжок через козла.	1
32.	Опорный прыжок через коня.	1
33.	Выполнение опорных прыжков через козла, коня.	1
34.	Выполнить наклоны на гибкость. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
35.	Упражнения на брусьях.	1
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
37.	Гимнастическая комбинация на бревне.	1
38.	Подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (д).	1
Лыжная подготовка (12ч.)		
39.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	1
40.	Попеременный двухшажный ход.	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Отработать изученные ходы.	1
43.	Спуски и подъёмы.	1
44.	Повороты переступанием.	1
45.	Коньковый ход.	1
46.	Коньковый ход.	1
47.	Эстафета на лыжах.	1
48.	Отработать изученные ходы.	1
49.	Отработать изученные ходы.	1
50.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
Спортивные игры –волейбол (10ч.)		
51.	ТБ на занятиях с/и волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
52.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
53.	Нападающий удар.	1
54.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
55.	Нижняя прямая подача мяча.	1
56.	Верхняя прямая подача мяча.	1
57.	Комбинации из освоенных элементов.	1
58.	Игра в волейбол по правилам.	1
59.	Передачи и подачи мяча в волейболе.	1
60.	Игра в волейбол по правилам.	1
Легкая атлетика (8ч.)		
61.	Развитие скоростных качеств.	1
62.	Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1
63.	Челночный бег (3х10).	1
64.	Бег на короткую дистанцию 30м, 60м.	1
65.	Передача эстафетной палочки.	1

66.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
67.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
68.	Бег на длинную дистанцию.	1