

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 43 с углубленным изучением отдельных
предметов»

И.о. директора МОУ «Средняя школа №43»
«14» июня 2021 г.
Приказ от «14» июня 2021 г. № 119

УТВЕРЖДАЮ
Л.А. Харичева
2021 г.
2021 г. № 119



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
Основное общее образование
Срок реализации 5 лет**

**Разработчики программы:
учителя физической культуры**

**Рассмотрена на МО
учителей физической культуры**

**Принята на педсовете
протокол № 13 от 09.06.2021г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от особенностей региона –климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- углубленное обучение физическим упражнениям из основных видов спорта, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- обучение простейшим способам самоконтроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности, оказания первой помощи при травмах;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- формирование общих представлений о физической культуре личности, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, личной гигиене, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- развитие волевых и нравственных качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- продолжить знакомство со знаниями о физической культуре, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся. Теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов «ГТО»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- *руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

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 гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

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 1000м.*
- 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.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

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

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз

Оценка эффективности занятий физической культурой.

.Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы их выявления и устранения ошибок. Проведение функциональных проб.

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;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

И.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - остановка двумя шагами и прыжком;
 - повороты без мяча и с мячом;
 - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
 - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

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;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: И.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: И.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед - перекаат назад - стойка на лопатках -сед, наклон вперед к прямым ногам - встать- мост с помощью – встать - упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь - перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий по физической культуре

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы их выявления и устранения ошибок. Проведение функциональных проб.

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;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.
- перестроение уступом;

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий по прикладной физической подготовке. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

.Проведение функциональных проб для оценки физической подготовленности.

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;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Коньковые хода. Прохождение дистанции до 9 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Тематическое планирование

5 класс (102 часа)

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика -27ч			
1	1	Инструктаж ТБ по ФК и л/а. Высокий старт. Бег 30 м. История физической культуры.	1ч
2	2	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. История легкой атлетики.	1ч
3	3	Бег 30 м с высокого старта. Стартовый разгон. Правила соревнований в беге.	1ч
4	4	Бег 30 м с высокого старта. Финиширование.	1ч
5	5	Входящий тестовый контроль бега на 30 м, стартовый разгон. Финальное усилие.	1ч
6	6	Метание м/мяча на дальность с разбега 3-5 шагов. Правила соревнований по метанию. Скоростной бег.	1ч
7	7	Совершенствование метания м/мяча на дальность с разбега.	1ч
8	8	Входящий тестовый контроль метания м/мяча на дальность с разбега 3-5 шагов.	1ч

9	9	Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 6 мин. Челночный бег 3x10м.	1ч
10	10	Бег в равномерном темпе 6 мин. Челночный бег 3x10м.	1ч
11	11	Бег в равномерном темпе 6 мин. Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10м).	1ч
12	12	Метание мяча в цель. Бег 1000 м.	1ч
13	13	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места. Входящий тестовый контроль (бег 1000 м).	1ч
14	14	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения. Входящий тестовый контроль метания м/ мяча в цель.	1ч
15	15	Организаторские умения. Входящий тестовый контроль прыжок в длину с места. Тестирование уровня физической подготовленности. Подведение итогов.	1ч
16	16	ТБ по разделу баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке.	1ч
17	17	Техника перемещения и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. История баскетбола.	1ч
18	18	Ловля и передача мяча снизу, от плеча, двумя руками из-за головы.	1ч
19	19	Техника передвижения. Ловля и передача мяча. Характеристика вида спорта.	1ч
20	20	Техника передачи мяча. Контрольное упражнение броска по кольцу (д).	1ч
21	21	Техника передачи мяча. Контрольное упражнение броска по кольцу (м).	1ч
22	22	Техника безопасности по разделу волейбол. История волейбола. Основные приемы игры.	1ч
23	23	Стойки игрока. Основные способы передвижения.	1ч
24	24	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1ч
25	25	Передвижения игрока. Прием мяча снизу.	1ч
26	26	Передачи мяча через сетку. Основные правила игры в волейбол.	1ч
27	27	Передачи мяча через сетку. Основные правила игры в волейбол. Подведение итогов четверти.	1ч
Гимнастика (акробатика) – 21 час.			
28	1	Техника безопасности. История гимнастики. Гимнастические снаряды.	1ч
29	2	Строевые упражнения. Организующие команды. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (д).	1ч
30	3	Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине (м).	1ч
31	4	Перестроения. ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице.	1ч
32	5	Перестроения. ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице.	1ч
33-34	6-7	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
35-36	8-9	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
37-38	10-11	ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок.	2ч
39	12	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок (д).	1ч
40	13	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок (м).	1ч
41-42	14-15	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнение на равновесие.	2ч
43	16	Акробатические комбинации из разученных упражнений. Равновесие на гимнастическом бревне.	1ч
44	17	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч

45	18	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Акробатическая комбинация.	1ч
46	19	Акробатическая комбинация (д). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
47	20	Акробатическая комбинация (м). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
48	21	Урок-соревнование. Подвижные игры с гимнастическими предметами. Итоги четверти.	1ч
Лыжная подготовка – 16 часов.			
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1ч
50	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1ч
51	3	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
52	4	Техника бесшажного одновременного хода - входящий контроль.	1ч
53-54	5-6	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	2ч
55	7	Торможение плугом.	1ч
56-57	8-9	Техника подъема елочкой - входящий контроль. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	2ч
58	10	Техника торможения плугом - входящий контроль. Спуск в средней стойке.	1ч
59-60	11-12	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	2ч
61	13	Соревнования на дистанции. Д - 1км., М - 2км.	1ч
62-63	14-15	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2ч
64	16	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Подведение итогов.	1ч
65	17	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
66	18	Совершенствование передачи мяча от груди. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	1ч
67-68	19-20	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	2ч
69	21	Совершенствование техники ведения мяча. Техника ведения мяча - входящий контроль. Совершенствование техники передачи мяча.	1ч
70	22	Техника передачи мяча - входящий контроль. Броски по кольцу.	1ч
71	23	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1ч
72	24	Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
73	25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
74	26	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
75	27	Техника набрасывания мяча над собой - входящий контроль. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
76	28	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
77	29	Техника приема и передачи мяча в парах - входящий контроль. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1ч

78	30	Подъем корпуса из положения лежа - входящий контроль. Совершенствование технических действий волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1ч
Легкая атлетика - 20 часов.			
79	1	ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагиванием.	1ч
80	2	Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагиванием.	1ч
81-82	3-4	Техника приземления при прыжке в высоту в высоту способом перешагиванием.	2ч
83	5	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - входящий контроль (д). Совершенствование техники метания м/мяча на дальность.	1ч
84	6	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - входящий контроль (м). Совершенствование техники метания м/мяча на дальность.	1ч
85	7	Бег 60 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	1ч
86	8	Бег 60 м. Финиширование. Прыжок в длину с места.	1ч
87	9	Входящий тестовый контроль бега на 60 м (д). Прыжок в длину с места.	1ч
88	10	Входящий тестовый контроль бега на 60 м (м). Прыжок в длину с места.	1ч
89	11	Входящий тестовый контроль бега на 30 м (д). Подвижные игры.	1ч
90	12	Входящий тестовый контроль бега на 30 м (м). Подвижные игры.	1ч
91	13	Входящий тестовый контроль прыжка в длину с места (д). Эстафетный бег.	1ч
92	14	Входящий тестовый контроль прыжка в длину с места (м). Эстафетный бег.	1ч
93-94	15-16	Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры.	2ч
95	17	Входящий тестовый контроль метания м/мяча на дальность (д). Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1ч
96	18	Входящий тестовый контроль метания м/мяча на дальность (м). Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1ч
97	19	Развитие выносливости, бег до 8 мин. Подвижные игры.	1ч
98	20	Входящий тестовый контроль бега на 1500 м. Встречная эстафета.	1ч
99-101	21-23	Подвижные игры на улице по выбору учащихся.	3ч
102	24	Подвижные игры на улице по выбору учащихся. Подведение итогов.	1ч

6 класс (102 часа)

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры -27ч			
1	1	ТБ на уроках ФК и л/а. Высокий старт. Бег 30 м. История л/а.	1ч
2	2	Техника высокого старта. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1ч
3	3	Стартовый разгон в беге на 60 м Беговые упражнения. Правила соревнований в беге.	1ч
4	4	Финиширование в беге на 60 м Беговые упражнения. Правила соревнований в беге.	1ч
5	5	ТБ на уроках ФК и л/а. Высокий старт. Бег 30 м. История л/а.	1ч
6	6	Техника высокого старта. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1ч
7	7	Техника высокого старта. Финиширование. Беговые упражнения.	1ч
8	8	Бег на результат 60 метров - входящий контроль (д). Финальное усилие.	1ч

9	9	Бег на результат 60 метров - входящий контроль (м). Финальное усилие.	1ч
10	10	Челночный бег 3*10 м.	1ч
11	11	Челночный бег 3*10 м - входящий контроль (д).	1ч
12	12	Челночный бег 3*10 м - входящий контроль (м).	1ч
13	13	Метание м/мяча с разбега на дальность. Прыжок в длину с места - входящий контроль (д).	1ч
14	14	Метание м/мяча с разбега на дальность. Прыжок в длину с места - входящий контроль (м).	1ч
15	15	Метание м/мяча с разбега на дальность - входящий контроль.	1ч
16	16	ТБ по разделу баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке.	1ч
17	17	Техника перемещения и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. История баскетбола.	1ч
18	18	Ловля и передача мяча снизу, от плеча, двумя руками из-за головы.	1ч
19	19	Техника передвижения. Ловля и передача мяча. Характеристика вида спорта.	1ч
20	20	Техника передачи мяча. Контрольное упражнение броска по кольцу (д).	1ч
21	21	Техника передачи мяча. Контрольное упражнение броска по кольцу (м).	1ч
22	22	Техника безопасности по разделу волейбол. История волейбола. Основные приемы игры.	1ч
23	23	Стойки игрока. Основные способы передвижения.	1ч
24	24	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1ч
25	25	Передвижения игрока. Прием мяча снизу.	1ч
26	26	Передачи мяча через сетку. Основные правила игры в волейбол.	1ч
27	27	Передачи мяча через сетку. Основные правила игры в волейбол. Подведение итогов четверти.	1ч
Гимнастика (акробатика) – 21 час.			
28	1	Техника безопасности. История гимнастики. Гимнастические снаряды.	1ч
29	2	Строевые упражнения. Организующие команды. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе - входящий контроль (д).	1ч
30	3	Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине - входящий контроль (м).	1ч
31-32	4-5	Перестроения. ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице.	2ч
33-34	6-7	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
35-36	8-9	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
37	10	ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок - входящий контроль (д).	1ч
38	11	ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок - входящий контроль (м).	1ч
39	12	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок - входящий контроль (д).	1ч
40	13	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок - входящий контроль (м).	1ч
41-42	14-15	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнение на равновесие.	2ч
43	16	Акробатические комбинации из разученных упражнений. Равновесие на гимнастическом бревне.	1ч
44	17	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч
45	18	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Акробатическая комбинация.	1ч

46	19	Акробатическая комбинация - входящий контроль (д). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
47	20	Акробатическая комбинация - входящий контроль (м). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
48	21	Урок-соревнование. Подвижные игры с гимнастическими предметами. Итоги четверти.	1ч
Лыжная подготовка, спортивные игры – 30 часов.			
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1ч
50	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1ч
51	3	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
52	4	Техника бесшажного одновременного хода - входящий контроль (д), (м).	1ч
53	5	Подъем способом "елочка", торможение "плугом" - входящий контроль (д). Техника спусков. Дистанция 2 км.	1ч
54	6	Подъем способом "елочка", торможение "плугом" - входящий контроль (м). Техника спусков. Дистанция 2 км.	1ч
55	7	Подъем способом "елочка" - входящий контроль (д). Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1ч
56	8	Подъем способом "елочка" - входящий контроль (м). Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1ч
57-58	9-10	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	2ч
59	11	Соревнования на дистанции 1 км - входящий контроль (д).	1ч
60	12	Соревнования на дистанции 1 км - входящий контроль (м).	1ч
61-62	13-14	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2ч
63	15	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
64	16	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Подведение итогов.	2ч
65	17	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
66	18	Совершенствование передачи мяча от груди. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	1ч
67-68	19-20	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	2ч
69	21	Совершенствование техники ведения мяча. Техника ведения мяча - входящий контроль. Совершенствование техники передачи мяча.	1ч
70	22	Техника передачи мяча - входящий контроль. Броски по кольцу.	1ч
71	23	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1ч
72	24	Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
73	25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
74	26	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
75	27	Техника набрасывания мяча над собой - входящий контроль. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1ч
76	28	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1ч
77	29	Техника приема и передачи мяча в парах - входящий контроль. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1ч

78	30	Подъем корпуса из положения лежа - входящий контроль. Совершенствование технических действий волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1ч
Легкая атлетика, подвижные игры - 24 часа.			
79	1	ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагиванием.	1ч
80	2	Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагиванием.	1ч
81-82	3-4	Техника приземления при прыжке в высоту в высоту способом перешагиванием.	2ч
83	5	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах (д). Совершенствование техники метания м/мяча на дальность.	1ч
84	6	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах (м). Совершенствование техники метания м/мяча на дальность.	1ч
85	7	Бег 60 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	1ч
86	8	Бег 60 м. Финиширование. Прыжок в длину с места.	1ч
87	9	Входящий тестовый контроль бега на 60 м (д). Прыжок в длину с места.	1ч
88	10	Входящий тестовый контроль бега на 60 м (м). Прыжок в длину с места.	1ч
89	11	Входящий тестовый контроль бега на 30 м (д). Подвижные игры.	2ч
90	12	Входящий тестовый контроль бега на 30 м (м). Подвижные игры.	1ч
91	13	Входящий тестовый контроль прыжка в длину с места (д). Эстафетный бег.	1ч
92	14	Входящий тестовый контроль прыжка в длину с места (м). Эстафетный бег.	1ч
93	15-16	Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры.	2ч
94-95	17	Входящий тестовый контроль метания м/мяча на дальность (д). Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1ч
96	18	Входящий тестовый контроль метания м/мяча на дальность (м). Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1ч
97	19	Развитие выносливости, бег до 8 мин. Подвижные игры.	1ч
98	20	Входящий тестовый контроль бега на 1500 м. Встречная эстафета.	1ч
99-101	21-23	Подвижные игры на улице по выбору учащихся.	3ч
102	24	Подвижные игры на улице по выбору учащихся. Подведение итогов.	1ч

7 класс (102 часа)

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры -27ч			
1	1	Техника спринтерского бега. Физическая культура (основные понятия).	1ч
2	2	Высокий старт. Стартовый разгон.	1ч
3-4	3-4	Бег с ускорением 60 м, финиширование.	1ч
5	5	Финальное усилие. Бег 60 метров - входящий контроль (д).	1ч
6	6	Финальное усилие. Бег 60 метров - входящий контроль (м).	1ч
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1ч
8	8	Челночный бег 3*10 м - входящий контроль (д).	1ч
9	9	Челночный бег 3*10 м - входящий контроль (м).	1ч
10	10	Прыжок в длину с места. Техника метания м/малого мяча на дальность.	1ч

11	11	Прыжок в длину с места - входящий контроль (д). Техника метания м/малого мяча на дальность.	1ч
12	12	Прыжок в длину с места - входящий контроль (м). Техника метания м/малого мяча на дальность.	1ч
13	13	Метание м/мяча с разбега.	1ч
14	14	Метание м/мяча - входящий контроль (д). Техника длительного бега.	1ч
15	15	Метание м/мяча - входящий контроль (м). Техника длительного бега.	1ч
16	16	Техника передвижений игрока.	1ч
17	17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1ч
18	18	Техника ведения мяча - входящий контроль (д).	1ч
19	19	Техника ведения мяча - входящий контроль (м).	1ч
20	20	Техника бросков мяча в кольцо - входящий контроль (д).	1ч
21	21	Техника бросков мяча в кольцо - входящий контроль (м).	1ч
22	22	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1ч
23	23	Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
24-25	24-25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	2ч
26	26	Техника набрасывания мяча над собой - входящий контроль.	1ч
27	27	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1ч
Гимнастика (акробатика) – 21 час.			
28	1	Техника безопасности. История гимнастики. Гимнастические снаряды.	1ч
29	2	Строевые упражнения. Организующие команды. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе - входящий контроль (д).	1ч
30	3	Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине - входящий контроль (м).	1ч
31-32	4-5	Перестроения. ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице.	2ч
33-34	6-7	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
35-36	8-9	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	2ч
37	10	ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок - входящий контроль (д).	2ч
38	11	ОРУ. Акробатика. Опорный прыжок - входящий контроль (м).	1ч
39	12	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок - входящий контроль (д).	1ч
40	13	Строевой шаг. Акробатические упражнения. Опорный прыжок - входящий контроль (м).	1ч
41-42	14-15	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнение на равновесие.	2ч
43	16	Акробатические комбинации из разученных упражнений. Равновесие на гимнастическом бревне.	1ч

44	17	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч
45	18	ОРУ. Упражнения на гимнастической бревне. Акробатическая комбинация.	1ч
46	19	Акробатическая комбинация - входящий контроль (д). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
47	20	Акробатическая комбинация - входящий контроль (м). Организаторские умения. Подвижные игры с гимнастическими предметами.	1ч
48	21	Урок-соревнование. Подвижные игры с гимнастическими предметами. Итоги четверти.	1ч
Лыжная подготовка, спортивные игры – 30 часов.			
49	1	Одновременный бесшажный ход.	1ч
50	2	Одновременный бесшажный ход- входящий контроль.	1ч
51	3	Одновременный двухшажный ход	1ч
52	4	Попеременный двухшажный ход.	1ч
53	5	Одновременный бесшажный ход- входящий контроль. Эстафетный бег.	1ч
54	6	Спуски и подъемы.	1ч
55	7	Подъем в гору скользящим шагом.	1ч
56	8	Торможение «упором». Подъем «елочкой».	1ч
57	9	Торможение «упором». Подъем «елочкой» - входящий контроль.	1ч
58-59	10-11	Прохождение дистанции 2 - 2,5 км.	2ч
60-61	12-13	Прохождение дистанции 2 -3 км.	2ч
62	14	Лыжные гонки 1 - 2 км - входящий контроль.	1ч
63	15	Техника освоенных ходов - входящий контроль.	1ч
64	16	Гонка с преследованием.	1ч
65	17	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
66	18	Совершенствование передачи мяча от груди. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	1ч
67-68	19-20	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой.	2ч
69	21	Совершенствование техники ведения мяча. Техника ведения мяча - входящий контроль. Совершенствование техники передачи мяча.	1ч
70	22	Техника передачи мяча - входящий контроль. Броски по кольцу.	1ч
71	23	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1ч
72	24	Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
73	25	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
74	26	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
75	27	Техника набрасывания мяча над собой - входящий контроль. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1ч

76	28	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1ч
77	29	Техника приема и передачи мяча в парах - входящий контроль. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1ч
78	30	Подъем корпуса из положения лежа - входящий контроль. Совершенствование технических действий волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1ч
Легкая атлетика, подвижные игры - 24 часа.			
79	1	ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагиванием.	1ч
80-81	2-3	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	2ч
82	4	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» - входящий контроль (д).	1ч
83	5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» - входящий контроль (м).	1ч
84	6	Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача.	1ч
85	7	Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача - входящий контроль (д).	1ч
86	8	Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача - входящий контроль (м).	1ч
87-88	9-10	Техника прямого нападающего удара.	1ч
89	11	Техника прямого нападающего удара - входящий контроль.	1ч
90-91	12-13	Техники владения мячом.	2ч
92	14	Техники владения мячом - входящий контроль.	1ч
93-94	15-16	Тактика игры.	2ч
95	17	Тактика игры - входящий контроль.	1ч
96	18	Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	2ч
94-95	19	Прыжок в длину с места. Бег 60 м - входящий контроль.	1ч
96	20	Метание м/мяча на дальность. Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
97	21	Метание м/мяча на дальность - входящий контроль (д). Кроссовая подготовка.	1ч
98	22	Метание м/мяча на дальность - входящий контроль (м). Кроссовая подготовка.	1ч
99-101	23	Кроссовая подготовка.	1ч
102	24	Кроссовая подготовка 2000 м - входящий контроль.	1ч

8 класс (102 часа)

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
1	1	Физическая культура в современном обществе.	1
Легкая атлетика -14ч			
2	1	СУ л/а. Скоростной бег с низкого старта с ускорением до 30м	1ч
3	2	Скоростной бег до 100м	1ч
4	3	Челночный бег	1ч

5	4	Норматив. Бег на результат 60м	1ч
6	5	Высокий старт. Техника бега по дистанции	1ч
7	6	Бег на 2000м(мальчики),1500м(девочки)	1ч
8	7	Бег в равномерном темпе до 20мин	1ч
9	8	Развитие специальной выносливости л/а	1ч
10	9	Прыжок в длину с места.	1ч
11-12	10-11	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 шагов разбега	2ч
13	12	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1*1)(девушки с 12-14м, юноши с 14-16м)	1ч
14	13	Метание малого мяча на дальность	1ч
15	14	Броски набивного мяча(2кг) из различных И.п. с места и с шагов	1ч
		Спортивные игры(баскетбол)-12час	
16	1	Баскетбол .Стойки, передвижения, остановки, повороты	1ч
17	2	Ведение мяча с различной скоростью, с изменением направления, с сопротивлением защитника	1ч
18	3	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении, с сопротивлением защитника	1ч
19	4	Комбинации из освоенных технических элементов	1ч
20	5	Штрафной бросок	1ч
21	6	Вырывание, выбивание и перехват	1ч
22	7	Тактика игры в защите	1ч
23	8	Тактика игры в нападении	1ч
24	9	Подвижные и спортивные игры, как средство совершенствования техники и физических качеств баскетболиста	1ч
25-27	10-12	Игра в баскетбол	3ч
28	1	Всестороннее гармоническое физическое развитие	1ч
		Гимнастика (акробатика) – 20 час.	
29	1	Гимнастика .Строевые упражнения на месте и в движении	1ч
30	2	ОРУ на месте и в движении	1ч
31	3	ОРУ с предметами.	1ч
32-33	4-5	Акробатические элементы и связки(кувырки, стойка на голове и руках, "мост",полушпагат, выходы в стойку на руках)	2ч
34-35	6-7	Акробатическая комбинация	2ч
36-37	8-9	Ритмическая гимнастика	2ч
38-40	10-12	Опорный прыжок(согнув ноги - мальчики; прыжок боком-девочки)	3ч
41-43	13-15	Упражнения и комбинации на бревне(девочки) и гимнаст.перекладине(мальчики)	3ч
44-46	16-18	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3ч
47-48	19-20	Гимнастическая полоса препятствий	3ч
49	1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1ч
		Лыжная подготовка -12час	
50	1	ЛП. Техника ОХ	1ч
51	2	Техника ПХ	1ч
52	3	Переходы с ПХ на ОХ	1ч
53-55	4-6	Техника коньковых ходов	1ч
56	7	Торможение и поворот "плугом"	1ч
57	8	Преодоление подъемов и спусков	1ч
58	9	Игры на лыжах	1ч
59-61	10-12	Передвижение на лыжах 4.5 - 9 км	3ч
		Спортивные игры (волейбол 15час; баскетбол 3час)	
62	1	Волейбол. Стартовые стойки и техника перемещений	1ч

63	2	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в паре, через сетку, на месте и в движении	1ч
64	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре, через сетку, на месте и в движении	1ч
65	4	Отбивание кулаком через сетку	1ч
66-67	5-6	Нападающий удар, прием удара	2ч
68-69	7-8	Нижняя прямая подача, прием подачи	2ч
70	9	Игровые упражнения для совершенствования технических приемом, развития физических качеств	1ч
71-72	10-11	Технические и тактические действия в защите и нападении	2ч
73-76	12-15	Игра в волейбол по упрощенным правилам	4ч
77	1	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом	1ч
78	2	Подвижные и спортивные игры(нетбол) как средство совершенствования техники и физических качеств	1ч
79	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1ч
80	3	Финты и обводки в баскетболе	1ч
81	4	Штрафной бросок	1ч
82	5	Тактика свободного нападения и зональная защита	1ч
83	6	Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита.	1ч
84	7	Подвижные и спортивные игры(нетбол) как средство совершенствования техники и физических качеств баскетболиста	1ч
85-88	8-11	Игра в баскетбол	4ч
Легкая атлетика - 14 часа.			
89	1	Л/а. Низкий старт с ускорением до 30м	1ч
90	2	Скоростной бег до 100м	1ч
91	3	Челночный бег	1ч
92	4	Бег с ускорением до 80м.Норматив	1ч
93	5	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1ч
94	6	Бег на 2000 м (мальчики),1500 м (девочки)	1ч
95	7	Бег с переменной интенсивностью	1ч
96	8	Легкоатлетическая полоса препятствия	1ч
97-99	9-11	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов	1ч
100	12	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1*1)(девушки с 12-14м, юноши 14-16м)	1ч
101	13	Метание малого мяча на дальность	1ч
102	14	Броски набивного мяча(2кг) из различных И.п. с места и с шагов. Подведение итогов	1ч

9 класс (96 часов)

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
1	1	Организация и проведение пеших туристических походов. ТБ бережное отношение к природе.	1
Легкая атлетика -14ч			
2	1	СУ л/а. Скоростной бег с низкого старта с ускорением до 30м	1ч
3	2	Скоростной бег до 100м	1ч
4	3	Челночный бег. Развитие быстроты и координации	1ч
5	4	Норматив. Бег на результат 60м	1ч

6	5	Высокий старт. Техника бега по дистанции	1ч
7	6	Бег на 2000м(мальчики),1500м(девочки)	1ч
8	7	Бег в равномерном темпе до 20мин	1ч
9	8	Развитие специальной выносливости л/а	1ч
10	9	Прыжок в длину с места.	1ч
11-12	10-11	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 шагов разбега	2ч
13	12	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1*1)(девочки с 12-14м, юноши с 14-16м)	1ч
14	13	Метание малого мяча на дальность	1ч
15	14	Броски набивного мяча(2кг) из различных И.п. с места и с шагов	1ч
		Спортивные игры(баскетбол)-12час	
16	1	Баскетбол .Стойки, передвижения, остановки, повороты	1ч
17	2	Ведение мяча с различной скоростью, с изменением направления, с сопротивлением защитника	1ч
18	3	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении, с сопротивлением защитника	1ч
19	4	Комбинации из освоенных технических элементов	1ч
20	5	Штрафной бросок	1ч
21	6	Вырывание, выбивание и перехват	1ч
22	7	Тактика игры в защите	1ч
23	8	Тактика игры в нападении	1ч
24	9	Подвижные и спортивные игры, как средство совершенствования техники и физических качеств баскетболиста	1ч
25-27	10-12	Игра в баскетбол	3ч
28	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1ч
		Гимнастика (акробатика) – 20 час.	
29	1	Гимнастика .Строевые упражнения на месте и в движении	1ч
30	2	ОРУ на месте и в движении	1ч
31	3	ОРУ с предметами.	1ч
32-33	4-5	Акробатические элементы и связки(кувырки, стойка на голове и руках,"мост",полушпагат, выходы в стойку на руках)	2ч
34-35	6-7	Акробатическая комбинация	2ч
36-37	8-9	Ритмическая гимнастика	2ч
38-40	10-12	Опорный прыжок(согнув ноги - мальчики; прыжок боком-девочки)	3ч
41-43	13-15	Упражнения и комбинации на бревне(девочки) и гимнаст.перекладине(мальчики)	3ч
44-46	16-18	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3ч
47-48	19-20	Гимнастическая полоса препятствий	3ч
49	1	Адаптивная физическая культура.	1ч
		Лыжная подготовка -12час	
50	1	ЛП. Техника ПХ. ПЧХ	1ч
51	2	Техника ОХ	1ч
52	3	Переходы с ОХ на ПХ	1ч
53	4	Передвижение по дистанции с использованием изученных ходов	1ч
54	5	Техника коньковых ходов	1ч
55	6	Передвижение по дистанции с использованием изученных ходов	1ч
56	7	Техника поворота переступанием в движении	1ч
57	8	Преодоление контруклонов и неровностей	1ч
58	9	Игры на лыжах	1ч
59-61	10-12	Передвижение на лыжах 4.5 - 9 км	3ч
		Спортивные игры- 27 часов (волейбол 14час; баскетбол 13час)	

62	1	Волейбол. Стартовые стойки и техника перемещений	1ч
63	2	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в паре, через сетку, на месте и в движении	1ч
64	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре, через сетку, на месте и в движении	1ч
65	4	Отбивание кулаком через сетку	1ч
66-67	5-6	Нападающий удар, прием удара	2ч
68-69	7-8	Нижняя прямая подача, прием подачи	2ч
70	9	Игровые упражнения для совершенствования технических приемом, развития физических качеств	1ч
71-72	10-11	Технические и тактические действия в защите и нападении	2ч
73-75	12-14	Игра в волейбол по упрощенным правилам	3ч
76-77	1-2	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом	2ч
78	3	Подвижные и спортивные игры(нетбол) как средство совершенствования техники и физических качеств	1ч
79	4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1ч
80	5	Финты и обводки в баскетболе	1ч
81	6	Штрафной бросок	1ч
82	7	Тактика свободного нападения и зональная защита	1ч
83	8	Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита.	1ч
84	9	Подвижные и спортивные игры(нетбол) как средство совершенствования техники и физических качеств баскетболиста	1ч
85-88	10-13	Игра в баскетбол	4ч
Легкая атлетика - 8 часов			
89	1	Л/а. Низкий старт с ускорением до 30м Скоростной бег до 100м	1ч
90	2	Челночный бег, Бег с переменной интенсивностью	1ч
91	3	Бег с ускорением до 80м.Норматив	1ч
92	4	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1ч
93	5	Бег на 2000 м (мальчики),1500 м (девочки)	1ч
94	6	Легкоатлетическая полоса препятствия	1ч
95	7	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов	1ч
96	8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1*1)(девушки с 12-14м, юноши 14-16м) Метание малого мяча на дальность	1ч

Приложение 1

Уровень физической подготовленности

5 класс нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	11.2	11.1	10.0	11.7	11.0	10.4
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8

Прыжки в длину с места	134	135	179	124	125	164
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.00	3.40	2.20	2.50	3.00
Прыжки в высоту	85	90	110	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	70	90	70	90	110
Метание мяча (150 гр.)	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				7	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.40	7.00	6.30	8.01	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	-	-	-	без	учета	времени

6 класс нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-	-	-
				времени		

7 класс нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс нормативы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-