

### **Приложение 3**

к Основной образовательной программе  
основного общего образования Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»  
Утвержденная приказом №70-п от 30.08.2021г  
(«Об утверждении Основной образовательной  
программы основного общего образования»)

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
5-9 класс**

**Составители:  
Габерман И.В.  
Петросян Д.А.**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 личного 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 задачей 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.

#### **Воспитательные результаты:**

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

#### **Предметные 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 учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами 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 «ГТО».

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз,

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование составлено с учетом воспитательного потенциала урока и предлагается следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся в командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### 5 класс

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>8ч.</b>
1.	Подготовка к занятиям физической культурой. Олимпийские игры древности. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. (подготовка к выполнению норм ГТО)	1
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
4.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению норм ГТО).	1

5.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО) Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
6.	Закаливание организма. К.У. Бег на 1000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
7.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1
8.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО). Эстафеты, бег с ускорением.	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>16ч.</b>
9.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми. Техничко - тактические действия и приемы в футболе, мини футболе.	1
10.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
11.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
12.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
13.	Продолжение овладения техникой ударов по воротам, комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. К.У. Игра по упрощенным правилам на площадке.	1
14.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
17.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
18.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
19.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
20.	Техничко-тактические действия и приемы. Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1

21.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
22.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
23.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
24.	Технико-тактические действия. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	<b>Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>10ч.</b>
25.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
26.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные базовым видом спорта: лыжные гонки. Освоение техники бесшажного хода.	1
27.	Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
28.	Техника движений и её основные показатели. Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	1
29.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Торможение и поворот упором.	1
30.	Спуски и подъемы. Повороты переступанием. К.У. Торможение и поворот упором.	1
31.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
32.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
33.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение норм ГТО). Торможение «плугом».	1
34.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
	<b>Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность. Прикладно - ориентированная подготовка.</b>	<b>10ч.</b>
35.	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Составление комбинаций из числа различных упражнений.	1
36.	Развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
37.	К.У. Два кувырка вперед слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов у мальчиков: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа.	1
39.	К.У. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1
40.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО).	1



41.	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	1
42.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Лазание, перелезание, ползание.	1
43.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
44.	Эстафеты и подвижные игры. Лазание, перелезание, ползание.	1
	<b>Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность. Физкультурно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>17ч.</b>
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
47.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
48.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
49.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
50.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
51.	Игра по упрощённым правилам волейбола с заданием.	1
52.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов.	1
53.	Правила спортивной игры; передачи, приемы, подачи. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
54.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
56.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
57.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
58.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с мячом, эстафеты. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
59.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
60.	Броски одной и двумя руками с места. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
61.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	<b>Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>

62.	Правила безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийское движение в России. Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
63.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
64.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
65.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя.	1
66.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1
67.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
68.	Метание мяча с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Бег на 1000 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
69.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
70.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	<b>Итого</b>	<b>70ч.</b>

#### 6 класс

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов
	<b>Раздел: Физическая культура как область знаний. Физическое совершенствование.</b>	<b>8ч.</b>
1.	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
2.	Скоростной бег до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
4.	Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
6.	К.У. Бег на 1500м. (выполнение нормативов ГТО). Закаливание организма.	1
7.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
8.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>16ч.</b>
9.	Физическое развитие человека. Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях	1

	футболом. Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	
10.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
11.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
12.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Футбол, мини-футбол. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1
13.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
14.	История баскетбола. Правила техники безопасности в баскетболе .Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
17.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
19.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
20.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
21.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
24.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.</b>	<b>12ч.</b>
25.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
26.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
27.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
28.	Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
29.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.Торможение и поворот упором.	1
30.	Спуски. Повороты переступанием. К.У. Торможение и поворот упором.	1
31.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
32.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1
33.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к выполнению нормативов	1

	ГТО)	
34.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
35.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «плугом».	1
36.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком»,	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>11ч.</b>
37.	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Два кувырка вперёд слитно.	1
38.	«Мост» из положения стоя с помощью. Развития силовых способностей и гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
39.	К.У. Два кувырка вперёд слитно. Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
40.	«Мост» из положения стоя с помощью. Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев;	1
41.	К.У. Стойка на лопатках. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1
42.	Ритмическая гимнастика (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО)	
43.	Лазание, перелезание, ползание.	1
44.	Упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине( мальчики).	1
45.	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
46.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Лазание, перелезание, ползание.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>15ч.</b>
48.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
50.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
51.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
52.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
53.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
54.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
55.	Игра по упрощённым правилам волейбола с заданием.	1

56.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия.	1
58.	История баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
59.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
60.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
61.	Техничко-тактические действия. Основные приемы игры. Броски одной и двумя руками с места	1
62.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.</b>	<b>8ч.</b>
63.	Общефизическая подготовка. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
64.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
65.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м. К.У. Бег на результат 60 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
66.	Итоговая работа по промежуточной аттестации.	1
67.	Метание мяча с разбега. Длительный бег. Развитие быстроты, выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
68.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
69.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
70.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Круговая тренировка. Эстафеты.	1
	<b>Итого</b>	<b>70ч.</b>

#### 7 класс

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>8ч.</b>
1.	Физическая культура в современном обществе. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Скоростной бег до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

3.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах при занятиях физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
4.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
5.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
6.	Закаливание организма. К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО)	1
7.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Правила самоконтроля и гигиены.	1
8.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО). Эстафеты, бег с ускорением, эстафетный бег.	1
<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		<b>16ч.</b>
9.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом мини-футбол. Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке.	1
10.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Техничко-тактические действия.	1
12.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Оценка техники движений.	1
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
15.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1
16.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
17.	Броски одной и двумя руками с места.	1
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
19.	Перехват мяча. Освоение тактики игры.	1
20.	Техничко- тактические действия. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1
21.	Техничко-тактические действия. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
22.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
23.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
24.	История зарождения олимпийского движения в России. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно- ориентированная</b>		<b>8ч.</b>

<b>физкультурная деятельность.</b>		
25.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно одношажного хода. Освоение техники бесшажного хода.	1
26.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
27.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие Быстроты, выносливости, силы. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором.	1
28.	Спуски. Поворот на месте махом. Гонки с преследованием.	1
29.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
30.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «п्लугом».	1
31.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
32.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		<b>10ч.</b>
33.	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приемы. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
34.	Специальная физическая подготовка: развития силовых способностей и гибкости. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: «Мост» из положения стоя с помощью.	1
35.	К.У. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
36.	Освоение висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
37.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Лазание по канату.	1
38.	К.У. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110)	1
39.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
40.	Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации.	1
41.	К.У. Комплекс акробатических упражнений. Лазание, перелезание, ползание.	1
42.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		<b>16ч.</b>
43.	Олимпийское движение в России. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
44.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1

	перемещения вперёд.	
45.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
46.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
47.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
49.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
50.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
51.	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
52.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
53.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1
54.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
55.	Основные приемы игры в баскетболе. Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
56.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
57.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
58.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>13ч.</b>
59.	Организация и проведение пеших туристских походов. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.	1
60.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
61.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
62.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	1
63.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. К.У. Бег на результат 60м (выполнение нормативов ГТО).	1
64.	Скоростной бег до 60 м.	1
65.	Промежуточная аттестация (тест)	1
66.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
67.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
68.	Бег на 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
69.	Круговая тренировка. Эстафетный бег.	1
70.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	<b>Итого</b>	<b>70ч.</b>

### 8 класс

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов
----------	------------------------------------	-----------------



	<b>Раздел Физическая культура, как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>
1.	Коррекция осанки и телосложения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон.	1
2.	Низкий старт от 70 до 80 м. Развитие скоростно-силовых способностей Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	К.У. бег на 60м. (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
4.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
5.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Техника выполнения метания мяча с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
6.	К.У. Метания малого мяча на дальность (выполнение нормативов ГТО).	1
7.	Длительный бег до15 мин. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
9.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Преодоление препятствий разной сложности.	1
	<b>Раздел Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>
10.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Правила спортивных игр. Закрепление стоек и перемещений футболиста.	1
11.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий самостоятельных занятий. Удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1
12.	Комплексы упражнений ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Закрепление ведения мяча, отбора мяча. Комбинации из освоенных элементов. Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
13.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
14.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе. Освоение ловли и передач мяча.	1
15.	К.У. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
16.	Измерение резервов организма ( с помощью простейших функциональных проб). Ведение с пассивным сопротивлением противника.	1
17.	Технико-тактические действия. Обучение передаче мяча во встречном движении, броскам мяча в движении	1
18.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1

	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>10ч.</b>
19.	Спорт и спортивная подготовка. Правила безопасности и гигиенические требования при выполнении физических упражнений по гимнастике.	1
20.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Гимнастические упражнения: кувырк назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырк вперед и назад (д).	1
21.	К.У. Кувырки вперед и назад (м), мост и поворот в упор стоя на одно колено (д).	1
22.	Длинный кувырк вперед. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств ( гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках, прогнувшись (м), акробатическое соединение (д).	1
23.	Гимнастическая полоса препятствий. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
24.	Общефизическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Упражнения на гимнастическом бревне(д), упражнения на перекладине(м).	1
25.	К.У. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения на параллельных брусках(м), на разновысоких брусках(д).	1
25.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Опорные прыжки «согнув ноги», прыжок боком с поворотом	1
26.	К.У. Лазание по канату на скорость (м), лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
27.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>6ч.</b>
29.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
30.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяч.	1
31.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
32.	Передача над собой. Приём мяча от сетки.	1
33.	Тактические действия в защите	1
34.	К.У. Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>
35.	Подготовка к занятиям физической культурой( выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью. Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
36.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный одношажных ход.	1
37.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
38.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Правила	1

	самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	
39.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
40.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
41.	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
42.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (выполнение нормативов ГТО)	1
43.	Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>16ч.</b>
44.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Приём мяча от сетки.	1
46.	Отбивание мяча кулаком через сетку. К.У. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи.	1
47.	Обучение нападающему удару.	1
48.	Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача.	1
49.	К.У. Передача из зоны 6 в зону 3. Нападающий удар.	1
50.	Тактические действия в защите. Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
51.	Плавание. Подводящие упражнения лежа на воде. Всплывание и скольжение.	1
52.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем	1
53.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
54.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
55.	Закрепление техники ловли и передач мяча. Передача в парах и встречных колоннах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
56.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
57.	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
58.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Техничко- тактические действия. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
59.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>11ч.</b>
60.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
61.	К.У. Техника прыжку в высоту способом «перешагиванием»	1
62.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа. Низкий старт	1

	до 30 м, от 70 до 80 м.	
63.	Челночный бег 3х10 метров, 10-минутный равномерный бег. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1
64.	К.У. Бег 60 м.	1
65.	Бег 2000м в равномерном темпе.	1
66.	Итоговая работа по промежуточной аттестации.	1
67.	К.У. Метание мяча с разбега на дальность Развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин.	1
68.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Развитие выносливости, длительный бег до 15 мин.	1
69.	К.У. Бег 2000 метров	1
70.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
	<b>Итого</b>	<b>70ч.</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Закрепление техники спринтерского бега.	1
2.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Закрепление техники прыжка в длину с места. К.У. Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1
4.	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1
5.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1
6.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К.У. Метание м/мяча (150г) на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
7.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 800 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Круговая тренировка, эстафетный бег 5х150м.	1
9.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>9ч.</b>
10.	История футбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование	1

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
11.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники ведения мяча.	1
12.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
13.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
14.	Закрепление техники бросков мяча. Закрепление тактики игры.	1
15.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1
16.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1
17.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
18.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>6ч.</b>
19.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
20.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
21.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
22.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
23.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
24.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>8ч.</b>
25.	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
26.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
27.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
28.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
29.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
30.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
31.	Прохождение дистанции до 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
32.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>10ч.</b>
33.	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному	1

	в колонны по два, по четыре в движении. Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперед и назад.	
34.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
35.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1
36.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1
37.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д) Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.	1
38.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами. Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях(д).	1
39.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях(д).	1
40.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях (д).	1
41.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
42.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полупагате (д) Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
	<b>Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>16ч.</b>
43.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
44.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
45.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
46.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
47.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2 и 4.	1
48.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
49.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола. Групповые тактические действия.	1
50.	К. У. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
51.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
52.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Терминология избранной игры.	1
53.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
54.	Технико-тактические действия. Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
55.	К.У. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1

56.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
57.	К.У. Поочерёдное ведение и передача мяча.	1
58.	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Правила и организация избранной игры. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
	<b>Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>10ч.</b>
59.	Правила безопасности и гигиенические требования на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1
60.	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Челночный бег 3x10 метров.	1
61.	К.У. Бег 60м. (выполнение нормативов ГТО).	1
62.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
63.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
64.	Итоговая работа по промежуточной аттестации.	1
65.	Техника метания мяча с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
66.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
67.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
68.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО). Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1
	<b>Итого</b>	<b>68ч.</b>