

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

Рассмотрена
на заседании МО учителей физической
культуры, технологии и ОБЖ
Протокол №1 от 28.08.2020

Утверждена приказом
МАОУ гимназии №69 г. Липецка
Протокол № 169 от 28.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 5-9 классов
в соответствии с ФГОС ООО**
Программа предназначена для реализации
в 2020 -2021 учебном году

Липецк, 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с 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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение учащимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. При получении основного общего образования на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов учащиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению.

Предметные результаты

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

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. Кувьрки.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление

препятствий разной сложности. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Кросс по слабопересечённой местности. Метание малого мяча различными способами.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Подвижная игра - «перестрелка». Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча, ведение мяча в футболе, взаимодействия игроков. Обыгрыш сближающихся противников, дриблинг футболиста. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: техничко-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости. Игра «Пионербол».

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.

6 класс

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Оценка эффективности занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности. Броски набивного мяча различными способами.

Совершенствование навыков бега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

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.

7 класс

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийское движение в России. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

Прикладная физическая подготовка.

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).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Кросс по слабопересечённой местности. Высокий старт. Челночный бег. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Специальная физическая подготовка. Бег на

длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр.

Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Игра «Пионербол».

Ловля и передачи мяча различными способами, в движении. Штрафной бросок. Броски левой и правой рукой. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча без зрительного контроля. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Игра в мини – баскетбол. Игры – задания. Двусторонняя игра.

Футбол. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Национальные виды спорта: технично-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

Плавание. Старты и повороты. Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами.

Лыжные гонки: Скользящий шаг. Классические лыжные ходы. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических ходов.

8 класс

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Современные Олимпийские игры. Техника движений и ее основные показатели. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация досуга средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут.

Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Волейбол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу. Национальные виды спорта: технично-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

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.

9 класс

Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Техника движений и ее основные показатели. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка. Оценка эффективности занятий. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Измерение ЧСС.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение

техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Волейбол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу. Национальные виды спорта: техничко-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Подготовка к занятиям физ-рой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной фун. направленностью).	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Высокий старт.	1
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7	Эстафетный бег. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
8	Кроссовый бег. Физическое развитие человека	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Преодоление препятствий разной сложности. Значение Л/А.	1
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Упражнения в метании малого мяча.	1
13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	1
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
18	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	1
19	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. Кувырки.	1
21	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1
22	Комплексы упр. современных оздоровительных систем физ. вос. ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физ.качеств.	1
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусках.	1
25	Гимнастические упр. и комбинации на спортивных снарядах Передвижение в висах и упорах.	1
26	Упр. и комбинации на гим. брусках. Лазание, перелезание, ползание.	1
27	Упр. на параллельных брусках (мальчики),	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по ОТ. Самонаблюдение и самоконтроль	1
34	Упражнения на развитие координации, ловкости.	1
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».	1
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
38	Бег 5 минут. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
41	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упр. на развитие координации, ловкости.	1
45	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола.	1
46	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
47	Освоение техники приемов и передач мяча. Жестикуляция в волейболе.	1
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «Пионербол»	1
49	Олимпийские игры древности. Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>	1
50	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физ-рой и спортом	1
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе. взаимодействия игроков.	1
52	Обыгрыш сближающихся противников, дриблинг футболиста.	1
53	Инструктаж по охране труда. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
54	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). <i>Судейство.</i>	1
55	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
56	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1
57	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1
58	Подвижная игра - «перестрелка».	1
59	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1
60	Упражнения в метании малого мяча	1
61	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1
62	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
63	Бег в равномерном темпе. Техника бега.	1
64	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
65	Ускорение с переходом в бег по инерции.	1
66	Кросс по слабопересечённой местности.	1
67	Метание малого мяча различными способами.	1
68	Игра «Пионербол»	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Беговые упр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Высокий старт.	1
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7	Эстафетный бег. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
8	Кроссовый бег. Коррекция осанки и телосложения.	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Преодоление препятствий разной сложности.	1
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Упражнения в метании малого мяча.	1
13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Коррекции осанки и телосложения.	1
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	1
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
18	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	1
19	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	1
21	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусках.	1
25	Гимнастические упр. и комбинации на спортивных снарядах	1
26	Упр. и комбинации на гим. брусках. Лазание, перелезание, ползание.	1
27	Упр. на параллельных брусьях (мальчики),	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1

	Резерв	1
33	Инструктаж по ОТ. Оценка эффективности занятий.	1
34	Упражнения на развитие координации, ловкости.	1
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».	1
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
38	Бег 5 минут. Индивидуальные комплексы адаптивной физ-ры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, цент. нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
41	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упр. на развитие координации, ловкости.	1
45	Инструктаж по ОТ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.	1
47	Освоение техники приемов и передач мяча.	1
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.	1
49	Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>	1
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе	1
52	Обыгрыш сближающихся противников.	1
53	Инструктаж по охране труда. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
54	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). <i>Судейство.</i>	1
55	Прикладная физическая подготовка. Упр., ориентированные на развитие основных физ. качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
56	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1
57	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1
58	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	1
59	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1
60	Броски набивного мяча различными способами.	1
61	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1
62	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
63	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1
64	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
65	Совершенствование навыков бега.	1
66	Бег в равномерном темпе.	1
67	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
68	Игра «Пионербол»	1
		2

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Беговые упр. Олимпийское движение в России.	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами.	1
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7	Эстафетный бег. Организация и планирование сам. занятий по развитию физ.качеств.	1
8	Кроссовый бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Преодоление препятствий разной сложности.	1
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Упражнения в метании малого мяча.	1
13	Инструктаж по охране труда. Ловля и передачи мяча различными способами, в движении.	1
14	Ведение и передача из рук в руки. Контроль и наблюдение физ. развитием и физ. подготовленностью.	1
15	Штрафной бросок. Броски левой и правой рукой.	1
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
17	Ведение мяча без зрительного контроля.	1
18	Игры – задания. Двусторонняя игра. <i>Судейство.</i>	1
19	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	1
21	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гимнастические упр. и комбинации на спортивных снарядах	1
26	Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	1
27	Упр. на параллельных брусьях (мальчики),	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Резерв	1

33	Инструктаж по ОТ. Оценка эффективности занятий.	1
34	Упражнения на развитие координации, ловкости.	1
35	Бег в равномерном темпе.	1
36	Лыжные гонки. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы.	1
37	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических ходов	1
38	Бег 5 минут. Составление прикладной физ.подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физ. развития.	1
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
41	Упр. ориентированные на развитие основных физ. качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
42	Плавание. Старты и повороты.	1
43	Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.	1
44	Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами.	1
45	Инструктаж по ОТ. Специальная физическая подготовка.	1
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.	1
47	Освоение техники приемов и передач мяча.	1
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.	1
49	Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>	1
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1
52	Упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах	1
53	Инструктаж по охране труда. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения.	1
54	Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.	1
55	Прикладная физ. подготовка. Упр., ориентированные на развитие спец. физ. качеств, определяемых базовым видом спорта (гим-ка, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1
56	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1
57	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1
58	Игра в мини-баскетбол. <i>Судейство.</i>	1
59	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1
60	Упражнения в метании малого мяча	1
61	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1
62	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
63	Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.	1
64	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
65	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
66	Эстафетный бег. Высокий старт.	1
67	Кросс по слабопересечённой местности.	1
68	Игра «Пионербол».	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Беговые упр. Современные Олимпийские игры.	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	1
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7	Эстафетный бег. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
8	Кроссовый бег. Техника движений и ее основные показатели.	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Преодоление препятствий разной сложности.	1
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Упражнения в метании малого мяча.	1
13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек..	1
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	1
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
18	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1
19	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	1
21	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Организация досуга средствами физ-ры.	1
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гим. упр. и комбинации на спор. снарядах	1
26	Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	1
27	Упр. на параллельных брусьях (мальчики),	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по ОТ. Оценка эффективности занятий.	1
34	Упражнения на развитие координации, ловкости.	1

35	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».	1
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
38	Бег 5 минут. Специальная физическая подготовка	1
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
41	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упр. на развитие координации, ловкости.	1
45	Инструктаж по ОТ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.	1
47	Освоение техники приемов и передач мяча.	1
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.	1
49	Правила соревнований по волейболу. Судейство.	1
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе	1
52	Обыгрыш сближающихся противников.	1
53	Инструктаж по охране труда. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
54	Правила соревнований по футболу. Судейство.	1
55	Прикладная физическая подготовка.	1
56	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1
57	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1
58	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1
59	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1
60	Упражнения в метании малого мяча	1
61	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1
62	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
63	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
64	Бег в равномерном темпе.	1
65	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
66	Эстафетный бег. Высокий старт.	1
67	Кроссовый бег. Бег на средние дистанции.	1
68	Игра «Волейбол».	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Беговые упр. Физическая культура в современном обществе	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	1
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7	Эстафетный бег. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
8	Кроссовый бег. Техника движений и ее основные показатели	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
10	Преодоление препятствий разной сложности.	1
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Упражнения в метании малого мяча.	1
13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	1
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
18	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1
19	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	1
21	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	1
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гим. упр. и комбинации на спортивных снарядах	1
26	Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	1
27	Упр. на параллельных брусьях (мальчики),	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Резерв	1
33	Инструктаж по ОТ. Оценка эффективности занятий.	1
34	Упражнения на развитие координации, ловкости.	1
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».	1
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
38	Бег 5 минут. Упр. ориентированные на развитие спец. физ.качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
41	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упр. на развитие координации, ловкости.	1
45	Инструктаж по ОТ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.	1
47	Освоение техники приемов и передач мяча.	1
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.	1
49	Правила соревнований по волейболу. Судейство.	1
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе	1
52	Обыгрыш сближающихся противников.	1
53	Инструктаж по охране труда. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
54	Правила соревнований по футболу. Судейство.	1
55	Прикладная физическая подготовка. Упр., ориентированные на развитие основных физ. качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
56	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1
57	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1
58	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Судейство.	1
59	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1
60	Упражнения в метании малого мяча	1
61	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1
62	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
63	Комплексы упр. для оздоровительных форм занятий физ-ой.	1
64	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».	1
65	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
66	Эстафетный бег. Высокий старт.	1
67	Кроссовый бег.	1
68	Бег на средние дистанции.	1

