

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 городского округа Стрежевой»**

Согласована педагогическим
советом от 30.08.2022 г.
(протокол №1)

Утверждена
приказом от 01.09.2022 № 296

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 5-9 классов**

**г. Стрежевой
2022 год**

Содержание

- 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**
- 2. Содержание учебного предмета.**
- 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовки с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные учебные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

-вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

-проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

-анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

-составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

-выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

-выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

-выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

-выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

-отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

-понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и вовремя активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

2. Содержание учебного предмета

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Теоретический материал	<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Терминология, правила и организация избранной игры</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости</p> <p>Техника безопасности, страховка и само страховка</p> <p>Влияние</p>	<p>История зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Терминология, правила и организация избранной игры</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Терминология, правила и организация избранной игры</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости</p> <p>Техника безопасности, страховка и само страховка</p>	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Терминология, правила и организация избранной игры</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости</p> <p>Техника безопасности, страховка и само страховка</p>	<p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.</p> <p>Концепция честного спорта.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Терминология, правила и организация избранной игры</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых</p>

	легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	гибкости Техника безопасности, страховка и самостраховка			способностей и гибкости Техника безопасности, страховка и самостраховка
Баскетбол	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом Стойки игрока Перемещения Ведения мяча Остановка Повороты Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) Броски Вырывание, выбивание мяча Техника и тактика игры Игра по упрощенным правилам	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом Перемещения Остановка Повороты Ведения мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) Броски Техника и тактика игры Игра по упрощенным правилам Вырывание, выбивание мяча	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом С пассивным сопротивлением защитника Ведения мяча Перехват мяча Игра по упрощенным правилам	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом Позиционное нападение Личная защита в игровых взаимодействиях Игра по упрощенным правилам	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом Броски одной и двумя руками в прыжке Игра по упрощенным правилам
Волейбол	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Стойки, перемещения, передачи мяча сверху	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Стойки, перемещения, передачи мяча сверху	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Стойки, перемещения, передачи мяча сверху	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Передача мяча над собой во встречных	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Передачи мяча у стенки и в прыжке

	<p>двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча перед собой, через сетку. Нижняя прямая подача. Техника подачи, техника приема мяча снизу. Нападающий удар.</p>	<p>двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча перед собой, через сетку. Нижняя прямая подача. Техника подачи, техника приема мяча снизу. Нападающий удар</p>	<p>двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча перед собой, через сетку. Нижняя прямая подача. Техника подачи, техника приема мяча снизу. Нападающий удар.</p>	<p>колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Техника подачи, техника приема мяча снизу. Прием подачи. Блокирование мяча</p>	<p>через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи Техника подачи, техника приема мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча</p>
Гимнастика	<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой Строевые команды и перестроения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упражнения с набивными мячами, обручами, гантелями, гимнастическими палками. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (юноши) Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девушки). Кувырок вперед и</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой Строевые команды и перестроения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упражнения с набивными мячами, обручами, гантелями, гимнастическими палками. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (юноши) Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девушки). Кувырок вперед и</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой Строевые команды и перестроения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упражнения с набивными мячами, обручами, гантелями, гимнастическими палками. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (юноши) Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девушки). Кувырок вперед и</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой Строевые команды и перестроения. различных положений рук, ног, туловища. Упражнения с набивными мячами, обручами, гантелями, гимнастическими палками. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (юноши) Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девушки) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой Строевые команды и перестроения. различных положений рук, ног, туловища. Упражнения с набивными мячами, обручами, гантелями, гимнастическими палками. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе (юноши) Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девушки) Из упора присев силой стойка на голове и</p>

	<p>назад, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивание. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p>	<p>назад, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивание. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p>	<p>назад, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивание. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча</p>	<p>Кувырок назад, вперед. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (юноши) Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед, назад (девушки). Акробатические простейшие комбинации.</p>	<p>руках. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (юноши) Равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед (девушки). Акробатические простейшие комбинации.</p>
Легкая атлетика	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Высокий старт. Бег с ускорением до 50 м.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Метание теннисного мяча на дальность и мяча весом 150 гр с места на дальность</p>

	<p>Скоростной бег до 40. Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Бег на 1000 м Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность, в цель Кросс до 15 мин Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки Варианты челночного бега Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Скоростной бег до 50. Бег в равномерном темпе 15 мин Бег на 1200 м Метание теннисного мяча на дальность, в цель Кросс до 15 мин Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки Варианты челночного бега Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей</p>	<p>Бег в равномерном темпе 20 мин (юноши) до 15 мин (девушки) Бег на 1500 м Метание теннисного мяча на дальность Кросс до 15 мин Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки Прыжки в длину с разбега Варианты челночного бега Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей</p>	<p>Скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м Бег на 2000 м (юноши) и 1500 девушки) Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту Метание теннисного мяча на дальность Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей</p>	<p>Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей</p>
Лыжные гонки	<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками Попеременный</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками Одновременный</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками Одновременный</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками Одновременный</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками Попеременный 4-</p>

	<p>двушажный ход Одновременный бесшажный ход Подъем «полуелочкой» Торможение «плугом» Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>двушажный и бесшумный ходы Подъем «елочкой» Торможением и поворот «упором» Прохождение дистанции 3,5 км Игры «Остановка рывком» «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Поворот на месте «мазом» Прохождение дистанции 4 км Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»</p>	<p>одношажный ход Коньковый ход Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км Игры</p>	<p>шажный ход Переход с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции 5 км</p>
Гандбол	<p>Правила техники безопасности при занятиях гандболом Основы техники ведения и передачи мяча Работа в группе Игра в нападении</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гандболом Основы техники ведения и передачи мяча Работа в группе Игра в нападении</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гандболом Перемещения Передачи мяча Броски в парах Работа в группе Учебная игра Игра в нападении</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гандболом Прием и передачи мяча Учебная игра техника безопасности при игре в гандбол Основы техники ведения и бросков мяча Работа в группах Учебная игра</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях гандболом Прием и передачи мяча Учебная игра техника безопасности при игре в гандбол Основы техники ведения и бросков мяча Работа в группах Учебная игра</p>
Футбол	<p>Правила техники безопасности при занятиях футболом Прием и передача мяча Учебная игра</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях футболом Прием и передачи мяча Учебная игра</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях футболом Прием и передачи мяча Учебная игра</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях футболом Прием и передачи мяча Учебная игра</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях футболом Прием и передачи мяча Учебная игра</p>

Оздоровительная аэробика	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой Силовые упражнения	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой Силовые упражнения	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой Силовые упражнения	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой Силовые упражнения	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой Силовые упражнения
Восточные единоборства	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами Техника бросков Самооборона Техника ухода от нападения Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами Техника бросков Самооборона Техника ухода от нападения Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами Техника бросков Самооборона Техника ухода от нападения Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами Техника бросков Самооборона Техника ухода от нападения Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами Техника бросков Самооборона Техника ухода от нападения Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке
Фитнес	Силовые упражнения в партерной зоне	Силовые упражнения в партерной зоне	Силовые упражнения в партерной зоне	Силовые упражнения в партерной зоне	Силовые упражнения в партерной зоне
Кроссовая подготовка	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Бег на длинные дистанции в среднем темпе
Плавание	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием Гигиена и правила поведения в бассейне Техника плавания кролем на спине, груди Развитие физических качеств	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием Гигиена и правила поведения в бассейне Техника плавания кролем на спине, груди Развитие физических качеств	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием Основные стили спортивного плавания Влияние плавания на физические качества Роль плавания в повседневной жизни Виды плавания	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием История развития плавания Виды плавания	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием История развития плавания Виды плавания

	Виды плавания	Виды плавания	Водные виды спорта и достижения российских пловцов в разных водных видах спорта		
--	---------------	---------------	---	--	--

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
Всего:		102ч	68 ч	102ч	68 ч	68 ч
Итого:		408 ч				

5

класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		год	I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
		год	I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	26	15			11
2	Спортивные и подвижные игры	19	9			10
3	Гимнастика с основами акробатики	21		21		
4	Лыжная подготовка	19			19	
5	Кроссовая подготовка	3				3
6	Плавание	2			2	
7	Восточные единоборства	2			2	
8	Фитнес	4			4	
9	Футбол	6		3	3	
Итого часов в год		102	24	24	30	24

6**класс**

№	Вид программного материала Способы физкультурной деятельности	Количество часов (уроков)				
		В процессе уроков				
		год	I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	19	10			9
2	Спортивные и подвижные игры	17	6		6	5
3	Гимнастика с основами акробатики	14		14		
4	Лыжная подготовка	10			10	
5	Плавание	2			2	
6	Восточные единоборства	2			2	
7	Оздоровительная аэробика	2		2		
8	Футбол	2				2
Итого часов в год		68	16	16	20	16

7**класс**

№	Вид программного материала Способы физкультурной деятельности	Количество часов (уроков)				
		В процессе уроков				
		год	I	II	III	IV
1.1.	Знания о физической культуре	29	17			12
2	Спортивные и подвижные игры	12			3	9
3	Гимнастика с основами акробатики	24		24		
4	Лыжная подготовка	19			19	
5	Плавание	2			2	
6	Восточные единоборства	2			2	
7	Фитнес	8	4		4	
8	Футбол	6	3			3
Итого часов в год		102	24	24	30	24

8**класс**

№	Вид программного материала Способы физкультурной деятельности	Количество часов (уроков)				
		В процессе уроков				
		год	I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	18	10			8
2	Спортивные и подвижные игры	11	5			6
3	Гимнастика с основами акробатики	14		14		
4	Лыжная подготовка	15			15	

5	Кроссовая подготовка	1				1
6	Плавание	1				1
7	Восточные единоборства	1			1	
8	Фитнес	3			3	
9	Футбол	2	1		1	
10	Оздоровительная аэробика	2		2		
Итого часов в год		68	16	16	20	16

9

класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		В процессе уроков				
		год	I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности					
1	Легкая атлетика	13	7			6
2	Спортивные и подвижные игры	17	9		2	6
3	Гимнастика с основами акробатики	14		14		
4	Лыжная подготовка	11			11	
5	Плавание	1			1	
6	Восточные единоборства	2		2		
7	Оздоровительная аэробика	2				2
8	Футбол	6			4	2
9	Фитнес	2			2	
Итого часов в год		68	16	16	20	16

5 класс

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	5	Физическая культура.	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть	24	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта.	3
		ОРУ. Медленный бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	2
		Бег в равномерном темпе. ОРУ. КУ -30м.	2
		Бег на 1000 м в среднем темпе. КУ-60 м.	2
		Бег на средние дистанции. (м - 2000 м, д - 1000 м) без учета времени.	2
		ОРУ. КУ-1000м.Обеспечение возможности для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях (в том числе создание школьных спортивных клубов)	1
		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность, заданное расстояние.	3
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми .Футбол. Прием и Передачи мяча. Учебная игра.	3
		Гандбол. Основы техники ведения и передачи мяча. Работа в группе. Учебная игра. Игра в нападении.	3
		Волейбол. Приемы, передачи. Нападающий удар. Подачи. Учебная игра.	3
2 четверть	24	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	3
		Повороты в движении. Перестроения. Размыкание, смыкание. ОРУ. Висы. Угол в упоре. Подтягивание. Участие в мероприятиях по реализации Ведомственной целевой программы «Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности	2
		Перестроения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Участие в мероприятиях по патриотическому воспитанию	3
		Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	3
		ОРУ в парах с гимнастическими предметами. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа на полу. Гимнастическая эстафета.	3
		Стойка на голове и руках (м).Переворот в сторону. Комбинация из акробатических элементов. (д). ОРУ с предметами.	3
		ОРУ с предметами. КУ-комбинации из акробатических элементов.	2
		Гимнастическая полоса препятствий.	2
		Футбол. Прием и передачи мяча. Учебная игра.	3
3 четверть	30	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	2
		Попеременный двухшажный ход.	2
		Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	2
		Подъём скользящим шагом. Техника спуска.	1
		Подъем "Елочка". торможение "плугом".	1

		Попеременный двухшажный ход. Учет.	2
		Одновременный бесшажный ход. Учет. Разработка и утверждение проектов и планов по направлениям:- физкультурное воспитание и формирование культуры и здоровья.	2
		Ходьба на лыжах различными способами. Учет.	2
		Спуск с горы. Поворот «плугом». Учет.	2
		Подъем «елочкой». Учет.	1
		Эстафеты на лыжах. Игры на лыжах.	2
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Плавание. Техника движений. Теоретическое обоснование пользы плавания.	2
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Восточные единоборства. Техника бросков. Самооборона. Тактика ухода от нападения.	2
		Фитнес. Силовые упражнения.	4
		Футбол. Прием и передачи мяча. Учебная игра.	3
4 четверть	24	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	4
		Волейбол. Прием, передачи, нападающий удар, подачи. Учебная игра.	3
		Гандбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	3
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в среднем темпе. Беговые упражнения. Эстафетный бег. ОРУ. Правила соревнований в беге.	4
		Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	3
		Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Промежуточная аттестация.	4
		Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	3
		ИТОГО	102

6 класс.

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	6	Физическая культура.	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 2 минут. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта и высокого старта. Контрольное троеборье .	2
		Бег до 3 минут с одним ускорением до 100 метров. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
		Бег до 4 минут. Ускорение с низкого старта - 60 метров.КУ -30,60 метров. Обеспечение возможности для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях (в том числе создание школьных спортивных клубов)	2
		Бег до 6 минут с 2,3 ускорениями. Метание малого мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	2
		Бег до 7 минут с 2,3 ускорениями. КУ прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
		ОФП. Беговые упражнения. КУ -бег на средние дистанции 2000 м-юноши, 1500 м-девушки.	1
		ОФП. Беговые упражнения.КУ-метание малого мяча на дальность.	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Упражнения в парах на сопротивление. Техника быстрых передач мяча различными способами, со сменой мест. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	2
		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Стойки, перемещения, ведение мяча, бросок мяча по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.КУ -прыжок в длину с места.	2
		Волейбол. Упражнения с набивным мячом. Стойки, перемещения. Верхняя и нижняя передачи в парах.Игра пионербол. Нападающий удар.	2
2 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения. Упражнения типа зарядки. Кувырки вперед,назад. Мост из положения стоя с помощью.	2

		Комплекс упражнения типа зарядки. КУ-кувырки вперед, назад. Разучить акробатическое соединение из 3-5 элементов. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. Участие в мероприятиях по реализации Ведомственной целевой программы «Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности	2
		Перестроения. Повороты в движении. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Висы, упоры. КУ-подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Участие в мероприятиях по патриотическому воспитанию	2
		ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра "Гонка мячей".	1
		Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	2
		Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	2
		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках (м). Комбинация из акробатических элементов. (д). ОРУ с предметами.	2
		Гимнастическая полоса препятствий. КУ-подъем туловища из положения лежа на полу.	1
		Оздоровительная аэробика	2
3 четверть	20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Повторение техники лыжных ходов по программе 5 класса . Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанция 1 км со средней скоростью.	2
		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	1
		КУ техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время	1
		КУ техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
		Техника подъемов и спусков. ("елочка", скользящий шаг). Торможение ("плуг", "полуплуг"). Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью с 2-3 ускорениями.	1
		КУ попеременного двухшажного хода. Техника конькового хода. Разработка и утверждение проектов и планов по направлениям: - физкультурное воспитание и формирование культуры и здоровья.	1
		КУ одновременного бесшажного хода.	1
		Контрольная прикидка на 2 км. Эстафеты на лыжах.	1

		Дистанция 3 км в медленном темпе. Эстафеты на лыжах	1
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Сочетание приемов ведения и передач мяча в баскетболе. Учебная игра.	2
		Баскетбол. Работа в парах, тройках. Учебная игра	2
		Баскетбол. Учебная игра. КУ "челночный бег" 3 x 10 м, КУ "поднимание туловища из положения лежа на спине" за 30 сек.	2
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Восточные единоборства. Техника бросков. Самооборона. Тактика ухода от нападения.	2
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Техника движений. Теоретическое обоснование пользы плавания.	2
4 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки перемещения. Приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Работа в парах, тройках. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
		Волейбол. Стойки, перемещения, приемы, передачи мяча. Поддачи. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия игроков. Учебная игра	4
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в парах с набивными мячами. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Правила соревнований в беге.	2
		Бег 3 мин в медленном темпе. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	2
		Бег 5 мин в медленном темпе. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ.	2
		КУ - бег 1500 м.	1
		Эстафетный бег. ОРУ. Бег на короткие дистанции. КУ- Прыжки в длину с места. Промежуточная аттестация.	2
		Футбол. Стойки, перемещения, ведение, приемы и передачи мяча. Учебная игра.	2
		ИТОГО	68

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	7	Физическая культура.	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть	24	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта.	2
		Бег в равномерном темпе. Беговые упражнения. КУ-60 м	2
		Бег на средние дистанции. (м - 2000 м, д - 1500 м).Кроссовая подготовка. Обеспечение возможности для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях (в том числе создание школьных спортивных клубов)	3
		Эстафеты. Старты из различных исходных положений, с максимальной скоростью.	2
		Бег на средние дистанции. КУ-челночный бег.	1
		Метание теннисного мяча на дальность, с двух-трех шагов, в горизонтальную, вертикальную цель.	3
		КУ-2000 м -юноши, 1500 м-девушки	1
		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	3
		Фитнесс. Силовые упражнения в партерной зоне.	4
		Футбол. Сочетание приемов владения и передач мяча в футболе. Учебная игра. Правила.	3
2 четверть	24	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения. Висы.Упражнения на гимнастической скамье.	4
		Повороты в движении. Перестроения. ОРУ. Висы. Угол в упоре. Подтягивание.Участие в мероприятиях по реализации Ведомственной целевой программы «Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности	4
		Перестроения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Участие в мероприятиях по патриотическому воспитанию	4
		Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	4

		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юн).Мост из положения лежа на спине (дев)	4
		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках (м). Комбинация из акробатических элементов. (д). ОРУ с предметами.	4
3 четверть	30	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	2
		Двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение «упором».	4
		КУ-Гонка 1км	2
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	3
		Прохождение дистанции 3км коньковым ходом.	3
		Подвижные игры на свежем воздухе. Разработка и утверждение проектов и планов по направлениям:- физкультурное воспитания и формирование культуры и здоровья.	3
		Прохождение дистанции на время. 2, 3 км	2
		Техника безопасности при проведении спортивных игр.Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки,повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча, двумя руками от груди, одной рукой от п леча, на месте, в движении.	3
		Фитнесс. Силовые упражнения в партерной зоне.	4
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Восточные единоборства. Техника бросков. Самооборона. Тактика ухода от нападения.	2
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Техника движений. Теоретическое обоснование пользы плавания.	2
4 четверть	24	Приемы ведения и передачи мяча в низкой, средней, высокой стойках , в движении по прямой с изменением направления и скорости. Учебная игра.	2
		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	3
		Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов-ловля,передача,ведение,бросок.	2
		Учебная игра по упрощенным правилам.	2
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег. ОРУ. Правила соревнований в беге.	3
		Бег 60 м на результат.Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	3
		Бег на выносливость до 3 км.	3
		Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Кроссовая подготовка. Промежуточная аттестация.	3
		Футбол. Прием и передачи мяча. Учебная игра.	3
		ИТОГО	102

8

класс.

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	8	Физическая культура.	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
		Бег на средние дистанции. (м - 2000 м, д - 1500 м). Кроссовая подготовка. Обеспечение возможности для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях (в том числе создание школьных спортивных клубов)	2
		Метание мяча на дальность. Бег с препятствиями. Беговые упражнения	2
		Бег в среднем темпе.ОРУ.КУ-60 м, челночный бег	1
		КУ-Бег 2000м и 3000 м	1
		Бег в среднем темпе. ОРУ.Прыжок в длину с разбега.	2
		Круговая тренировка.	1
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойки и перемещения. Передачи мяча в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3
		Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Работа в парах тройках. Игра в нападении через 3 зону.Учебная игра	2
		Футбол. Прием и Передачи мяча. Учебная игра.	1
2 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой . Строевые упражнения. Висы.Упражнения на гимнастической скамейке.	2
		Повороты в движении. Перестроения. ОРУ. Висы. Упоры. Подтягивание. Участие в мероприятиях по реализации Ведомственной	1

		целевой программы «Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности	
		Перестроения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Участие в мероприятиях по патриотическому воспитанию	3
		Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	1
		Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	1
		Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Переворот с моста. Стойка на лопатках без помощи рук	3
		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках (м). Комбинация из акробатических элементов. (д). ОРУ с предметами.	3
		Оздоровительная аэробика. Силовые упражнения	2
3 четверть	20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	3
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение «упором».	2
		КУ-Гонка 1км попеременным двухшажным ходом.	1
		Прохождение дистанции 3км свободным ходом.	1
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение «упором».	3
		Прохождение дистанции 2км коньковым ходом.	3
		Эстафеты с применением различных лыжных ходов.	2
		Фитнес. Разработка и утверждение проектов и планов по направлениям:- физкультурное воспитания и формирование культуры и здоровья.	3
		Футбол. Сочетание приемов ведения и передач мяча в футболе. Правила.Учебная игра	1
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Восточные единоборства. Техника бросков. Самооборона. Тактика ухода от нападения.	1
4 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Плавание. Техника движений. Теоретическое обоснование пользы плавания.	1
		Баскетбол. Приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	3
		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	1
		Ловля, передача мяча двумя руками, от груди, одной рукой, на месте, в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стоке. Вырывание, выбивание мяча.	2
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Правила соревнований в беге.	2
		Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Правила использования легкоатлетических	2

	упражнений для развития скоростных качеств	
	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Промежуточная аттестация.	2
	Кроссовая подготовка. Бег 3 км. Учет	1
	Полоса препятствий. КУ-подъем туловища из положения лежа на спине.	1
	Кроссовая подготовка	1
	ИТОГО	68

9

класс

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	9	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование техники бега с низкого старта. .	2
		Прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега. Контрольное троеборье. Обеспечение возможности для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях (в том числе создание школьных спортивных клубов)	3
		Бег на средние дистанции. (д - 2000 м, м- 3000 м). Техника передачи эстафетной палочки.	2
		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основы техники ведения и бросков мяча. Работа в группах. Учебная игра.	3
		Баскетбол. Приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Стойки перемещения. Броски после ведения. Работа в парах. Штрафной бросок Учебная игра.	3
		Волейбол. Стойки и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	3
2 четверть	16	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамье.	2

		Перестроения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Участие в мероприятиях по реализации Ведомственной целевой программы «Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности	2
		Повороты в движении. Перестроения. ОРУ. Висы. Угол в упоре. Подтягивание. Упражнения в парах на сопротивление. Участие в мероприятиях по патриотическому воспитанию	2
		Из упора присев стойка на руках и голове (м), силой из упора присев. Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	2
		Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ.	3
		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках (м). Комбинация из акробатических элементов. (д). ОРУ с предметами.	3
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях единоборствами. Восточные единоборства. Техника бросков. Самооборона. Тактика ухода от нападения.	2
3 четверть	20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	2
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение «упором».	2
		Гонка 1км	1
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	2
		Прохождение дистанции 3км.	1
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение «упором».	2
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами.	1
		Фитнес. Силовые упражнения. Разработка и утверждение проектов и планов по направлениям:- физкультурное воспитание и формирование культуры и здоровья.	2
		Футбол. Сочетание приемов владения и передач мяча в футболе. Учебная игра. Правила. Ведение передачи мяча. Работа в парах	4
		Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Плавание. Техника движений. Теоретическое обоснование пользы плавания.	1
		Баскетбол. Приемы владения и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	2
4 четверть	16		
		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	3
		Гандбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	3

	Учебная игра. Правила игры.	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Правила соревнований в беге. Кроссовая подготовка.	1
	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. ОРУ. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	2
	Метание теннисного мяча с разбега. ОРУ.	3
	Оздоровительная аэробика. Силовые упражнения. Промежуточная аттестация.	2
	Футбол. Прием и Передачи мяча. Учебная игра.	2
	ИТОГО	68