

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Малый Полом
Унинского муниципального округа Кировской области

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
5-9 классы

Разработана
учителем физкультуры
Пинчук С.Н.

2023/2024 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577, приказом Минпросвещения от 11.12. 2020 г № 712), приведена в соответствие с ФОП ООО (приказ Минпросвещения России от 18.05. 2023 г. № 370) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП ООО. Настоящая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа содержит:

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 основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

•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;

•формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной ,учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

•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;

•осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

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

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

•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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

•умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

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

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де-

вочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Направления и формы реализации воспитательного потенциала уроков - в соответствии с рабочей программой воспитания.

5 класс

(34нед *2 часа = 68 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	9
1	Занятие по легкой атлетике/ Техника безопасности .	1
2	Бег 60 м.	1
3	Прыжок в длину с разбега.	1
4	Бег 1000 м.	1
5	Метание малого мяча .	1
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
7	Прыжки в высоту с разбега(в зале).	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Режим дня и его основное содержание.	1
	Гимнастика	10
10	Гимнастические упражнения в режиме для школьника.	1
11	Требования и правила на занятиях гимнастикой . Техника безопасности.	1
12	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	1
13	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	1
14	Опорные прыжки.	1
15	Опорные прыжки	1
16	Акробатические упражнения и комбинации.	1

17	Акробатические упражнения и комбинации.	1
18	«Рыцарский турнир», «Красота и Грация» в рамках Всероссийской олимпиады школьников.	1
19	Страницы истории развития Олимпийских игр современности.	1
	Волейбол	12
20	Волейбол : требования и правила . Техника безопасности .	1
21	Волейбол: стойка игрока . Передачи мяча над собой.	1
22	Волейбол : передачи мяча сверху.	1
23	Волейбол : передачи мяча сверху.	1
24	Волейбол : передачи мяча снизу.	1
25	Волейбол : передачи мяча снизу.	1
26	Волейбол: нижняя прямая подача.	1
27	Волейбол: нижняя прямая подача.	1
28	Волейбол : прямой нападающий удар.	1
29	Волейбол : прямой нападающий удар.	1
30	Волейбол : техника владения мячом .	1
31	Волейбол как спортивная игра.	1
	Теоретический материал.	1
32	Современные олимпийские игры.	1
	Лыжная подготовка	13
33	Правила лыжных соревнований . Техника безопасности.	1
34	Переменный двухшажный ход.	1
35	Переменный двухшажный ход.	1
36	Одновременный бесшажный ход.	1
37	Спуски и подъемы.	1
38	Спуски и подъемы.	1
39	Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.	1
40	Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.	1
41	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
42	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
43	Поворот переступанием.	1
44	Правила самостоятельного выполнения упражнений и игр на лыжне.	1
45	Бег на лыжах на результат .	1
	Баскетбол	13
46	Правила баскетбола. Техника безопасности.	1
47	Стойка и перемещения игрока.	1
48	Перемещения из различных исходных положений.	1
49	Остановки двумя шагами и прыжком .	1
50	Остановки двумя шагами и прыжком .	1
51	Правила баскетбола . Техника безопасности.	1
52	Стойки и перемещения.	1
53	Ловля и передача.	1
54	Ловля и передача.	1
55	Ведение мяча на месте и движении в низкой, высокой и средних стойках.	1
56	Ведение мяча на месте и движении в низкой, высокой и средних стойках.	1
57	Ведение мяча в движении.	1
58	Ведение мяча в движении.	1

	Легкая атлетика	7
59	Прыжки в высоту с разбега (в зале).	1
60	Бег 60 м.	1
61	Прыжок в длину с разбега.	1
62	Бег 1000 м.	1
63	Метание малого мяча.	1
	Футбол	5
64	Футбол: требования и правила . Техника безопасности.	1
65	Футбол: стойки и перемещения , остановки игрока . Удары , (пасы) мяча.	1
66	Футбол: стойки и перемещения , остановки игрока . Удары , (пасы) мяча.	1
67	Футбол: удары по воротам на точность и попадания мяча в цель.	1
68	Футбол: тактика свободного нападения . Игра по упрощенным правилам.	1

6 класс

34нед *2 часа =68часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	9
1	Правила поведения и техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Низкий старт. Метание мяча.	1
2	Высокий старт . Стартовый разгон. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки.	1
3	Техника высокого старта . Стартовый разгон.Прыжок в длину.	1
4	Понятие финиширования .История легкой атлетики .	1
5	Высокий старт, эстафетный бег. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью.	1
6	Прыжок в длину с разбега : разбег , толчок. Бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега : полет , приземление. Метание мяча . Полоса препятствий,	1
8-9	Прыжок в длину с места . Спортивная ходьба. Первая помощь при травмах.	2
	Баскетбол	6
10	Т.Б. на уроках баскетбола . Ведение мяча , игра.	1
11	Правила игры . Ведение, бросок мяча , игра .	1
12	Техника ведения мяча . бросков мяча.	1
13	История развития баскетбола. Бросок мяча .Игра.	1
14	Техника ведения, перемещений и броска мяча .Игра.	1

15	Правила соревнований , терминология и жесты .	1
	Гимнастика	10
16	Т.Б на уроках гимнастики , упражнения на перекладине.	1
17	Индивидуальные комплексы адаптивной гимнастики.	1
18	Акробатические комбинации. Упражнение на перекладине.	1
19	Строевые упражнения . Опорный прыжок.	1
20	Строевые , акробатические упражнения.	1
21	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1
22	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
23	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем . Опорный прыжок.	1
24	Опорный прыжок. Лазанье по канату . Полоса препятствий .	1
25	Прыжки со скакалкой . Лазанье по канату.	1
	Лыжная подготовка	14
26	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжным спортом.	1
27	Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы.	1
28	Скольльзящий шаг. Техника конькового хода.	1
29	Правила в лыжном спорте . Спуски и подъемы.	1
30	Техника попеременного двухшажного. Спуски и подъемы.	1
31	Техника попеременного двухшажного конькового хода . Горная часть .	1
32	Передвижение на лыжах(1км). Горная часть.	1
33	Техника лыжных ходов . Спуски и подъемы.	1
34	Техника лыжных ходов . Прохождение дистанции.	1
35	Прохождение дистанции. Спуски и подъемы.	1
36	Прохождение дистанции на скорость . Горная часть.	1
37	Техника лыжных ходов .Горных ходов.	1
38	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Горная часть.	1
39	Прохождении дистанции . Горная часть.	1
	Волейбол	8
40	Передачи мяча снизу и сверху . Подачи.Т.Б.на уроках волейбола.	1
41	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками . Подачи .Игра.	1
42	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками Подачи. Игра.	1
43	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками . Подачи . Игра.	1
44	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками . Подачи .Игра.	1
45	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками . Игра.	1
46	Подачи. Игра.	1
47	Игра . Заполнение протокола соревнований.	1
	Баскетбол	5
48	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях	1

	баскетболом. Игра.	
49	Техника ведения и бросков мяча. Правила соревнований в баскетболе.	1
50	Техника ведения, перемещения, передач и бросков мяча. Игра	1
51	Техника ведения, перемещения ,передач и бросков мяча. Игра.	1
52	Техника ведения, перемещения ,передач и бросков мяча. Игра.	1
	Легкая атлетика	7
53	ТБ на уроках легкой атлетики.	1
54	Прыжок в высоту . История развития олимпийского движения.	1
55	Метание мяча . Бег. Санитарно-гигиенические требования.	1
56	ОРУ с набивными мячиками , прыжок в высоту.	1
57	Бег 60 м. Прыжок в длину . Метание мяча.	1
58	Прыжок в длину . Метание мяча.	1
59	Техника высокого старта.С.Б.У. Эстафетный бег	1
	Футбол	5
60	Развитие выносливости. Мини –футбол. Т.Б. на уроках футбола.	1
61	Круговая эстафета. Технические и тактические действия в мини футболе.	1
62	Высокий старт. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе.	1
63	Прыжок в длину. Мини-футбол.	1
64	История развития футбола. Эстафетный бег . Мини-футбол.	1
	Туризм	1
65	Подготовка и выполнение нормативов туризм. Спортивные игры .Футбол	1
	Плавание	3
66	Техника безопасности при занятии плаванием . Возникновение плавания.	1
67	Плавание как средство как средство укрепления здоровья , закаливания.	1
68	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО плавание.	1

7 класс

34нед *2 часа = 68часа

№ п/п	Тема урока	количество часов
------------------	-------------------	-----------------------------

	Легкая атлетика	11
1	Легкая атлетика. Правила поведения и Т.Б при занятиях легкой атлетикой . Бег .С.Б.У. Игра «лапта».	1
2	Высокий старт , стартовой разгон . эстафетный бег. «лапта»	1
3	Прыжок с места. Метание мяча. Бег 1000м	1
4	Эстафетный бег. Прыжок в длину. Мини-футбол.	1
5	Прыжок в длину с разбега: разбег , толчок. Спортивные игры.	1
6	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий . мини-футбол.	1
7	Специальные беговые упражнения . мини-футбол.	1
8	Прыжок в длину с места. Первая помощь при травмах во время занятий .	1
9	Спринтерский бег, прыжок в длину.	1
10	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК . ГТО. Бег 1000м. метание мяча. Мини-футбол.	1
11	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений . игра в футбол .	1
	Баскетбол	6
12	. Т.Б.на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок , ловли и передач . игра.	1
13	Овладение техникой передвижений , остановок , ловки и передач , бросков мяча, игра .	1
14	Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и движении.	1
15	Ведение мяча , бросок мяча. Тактика игры в баскетбол.	1
16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Игра	1
17	Правила соревнований , терминология и жесты.	1
	Гимнастика	12
18	Правила Т.Б. Строевые упражнения. Акробатика.	1
19	Строевые упражнения . акробатика .	1
20	Строевые упражнения . опорный прыжок.Самонаблюдение и контроль	1
21	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Ору в парах. Опорный прыжок .	1
22	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Опорный прыжок . лазанье по канату.	1
23	История развития гимнастики. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине . прыжок через скакалку.	1
24	Опорный прыжок. Упражнение на перекладине .	1
25	Упражнение на перекладине .лазанье по канату	1
26	Строевое упражнение. Перекладина	1
27	Упражнение на перекладине- контроль . лазанье по канату.	1
28	Полоса препятствий .	1
29	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.	1
	Лыжная подготовка	15
30	Соблюдения правил ТБ , профилактика травматизма на	1

	занятиях лыжным спортом.	
31	История лыжного спорта. 2-хшажнопеременный ход . спуски и подъемы.	1
32	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода.	1
33	Техника попеременного 2-шажного хода. спуски и подъемы.	1
34	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода.	1
35	Техника попеременного 2-шажного хода. Конькового и одновременно 1-шажного хода.	1
36	Передвижение на лыжах дистанции 1 км . горная часть .	1
37	Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов , торможений . контроль попеременный 2-хшажный ход.	1
38	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1
39	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы.	1
40	Повторение техники лыжных ходов . прохождение дистанции. Спуски и подъемы.	1
41	Равномерное передвижение на лыжах . Спуски и подъемы.	1
42	Контроль за физической нагрузкой . передвижение на лыжах дистанции 1 км.	1
43	Закрепление техники лыжных ходов . горная часть.	1
44	Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть.	1
	Волейбол	10
45	Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований.	1
46	Технические приемы в волейболе . перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра.	1
47	История развития волейбола в России и в мире . учебная игра.	1
48	Подачи. Технические приемы в волейболе . игра.	1
49	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Игра.	1
50	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи . учебная игра.	1
51	Официальные правила соревнований . передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи . учебная игра.	1
52	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе.	1
53	Технические действия во время игровых ситуаций. Заполнение протокола соревнований.	1
54	Технические и тактические действия в волейболе. Игра.	1
	Легкая атлетика	6
55	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств .Т.Б.на уроках легкой атлетики.	1
56	Знания о физической культуре. Прыжок в высоту .	1

57	Прыжок в высоту, метание мяча. Самостоятельная разминка для прыжков .	1
58	Специальные беговые упражнения. История развития Олимпийского движения в России и в мире по легкой атлетике .	1
59	Бег 60 м . метание мяча. Спортивные игры.	1
60	Прыжок в длину. Метание мяча.	1
	Плавание	2
61	История развития плавания. Виды плавания. Специальные беговые упражнения. Игры.	1
62	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья , закаливания.	1
	Футбол,Мини-футбол.	5
63	ТБ на уроке по футболу. История футбола. Игра	1
64	Технические и тактические действия в футболе .	1
65	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра	1
66	Удар по летящему мячу средней частью подъема Игра	1
67	Игра головой .использование корпуса. Финты .Игра.	1
	Туризм	1
68	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК. ГТО Туризм.	1

8 класс

34нед *2 часа = 68 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	9
1	Техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения.	1
2	Техники высокого старта, стартового разгона . Эстафетный бег.	1
3	Метание мяча . Бег 1000м. Спортивные игры.	1
4	Метание мяча с разбега . Прыжок в длину с разбега . 5 мин бег	1
5	Метание мяча с разбега . Бег 60м .6 мин бег	
6	Прыжок в длину с разбега . Равномерный бег . Спортивные игры .	1
7	Техника метания мяча на дальность с разбега . Развитие выносливости . Спортивные игры.	1
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО 4 . Бег 2000 м . Метание мяча.	1
9	Прикладная физическая подготовка .Полоса препятствий . Игра «лапта».	1
	Волейбол	8

10	Техника безопасности . Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	1
11	Передачи мяча , нападающий удар . Подачи .	1
12	Перенос мяча , нападающий удар , подачи . Учебная игра .	1
13	Передача мяча, нападающий удар , подачи . Учебная игра .	1
14	Технические действия в волейболе . Тактика игры в нападении .	1
15	Передачи , подачи , прием оценить . Игра.	1
16	Официальные правила соревнований по волейболу , термины и жесты .	1
17	Технические приемы и тактические действия в игре .	1
	Гимнастика	13
18	Гимнастика с основами акробатики . Строевые упражнения . Упражнения на перекладине .Т.Б. на уроках гимнастики.	1
19	Упражнения на перекладине . Акробатические упражнения .	1
20	Строевые упражнения . Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.	1
21	Упражнения на перекладине . Опорный прыжок .	1
22	Строевые упражнения . Опорный прыжок.	1
23	Опорный прыжок . Развитие координационных способностей.	1
24	История развития гимнастики . ОРУ адаптивной физической культуры. Прыжки через скакалку.	1
25	Опорный прыжок . Прыжки через скакалку .	1
26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем . Упражнения функциональной подготовки .	1
27	Полоса препятствий.	1
28	Выполнение комплекса ВФСК ГТО 4 ступени по гимнастике .	1
29	Самозащита без оружия (очки). Спортивные национальные игры.	1
30	Спортивные национальные игры.	1
	Лыжная подготовка	15
31	Лыжная подготовка . Техника безопасности на уроках лыжного спорта .	1
32	Попеременный двухшажный , одношажный ход , коньковый ход , Прохождение дистанции.	1
33	Первая медицинская помощь . Техника конькового хода . Спуски и подъёмы .	1
34	Официальные правила в лыжном спорте. Техника поперечного двухшажного хода .	1
35	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные . Конькового хода .	1
36	Переход с хода на ход . Горная часть.	1
37	Техника лыжных ходов оценить . Линейные эстафеты .	1
38	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета .	1
39	Техника лыжных ходов оценить . Спуски и подъёмы.	1

40	Одновременный одношажный ход . Контроль. Спуски и подъёмы.	1
41	Равномерное передвижение на лыжах дистанции . Спуски и подъёмы .	1
42	Спуски и подъёмы.	1
43	Подготовка выполнений нормативов ВФСК ГТО 4 ступени по лыжным гонкам . Горная часть .	1
44	Коньковый ход. Горная часть .	1
45	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанций . Коньковый ход .	1
	Баскетбол	8
46	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча , бросков в кольцо .	1
47	Техника ведение мяча , бросков в кольцо . Учебная игра.	1
48	Штрафной бросок . Учебная игра .	1
49	Техника ведение мяча , бросков в кольцо . Учебная игра.	1
50	Правила соревнований , терминология и жесты.	1
51	Броски оценить . Правила соревнований.	1
52	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол .	1
53	Правила соревнований оценить . Оценить технику штрафного броска .	1
	Волейбол	2
54	Технические действия в волейболе .	1
55	Технические действия в волейболе . правила соревнований .	1
	Легкая атлетика	5
56	Прыжок в высоту . Контроль и самоконтроль а уровнем физической подготовленности .Т.Б.на уроках легкой атлетики.	1
57	Прыжок высоту . Развитие физических качеств .	1
58	Техника прыжка высоту оценить .	1
59	Прыжок в высоту на результат .	1
60	Бег 2000 м . Метание мяча .	1
	Футбол,мини-футбол	7
61	ТБ на уроке по футболу. История футбола. Игра	1
62	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра	1
63	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
64	Игра головой .использование корпуса. Финты	1
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
66	Овладение техникой ведения мяча удара по воротам.	1
67	Позиционное нападение с изменением позиции игроков	1
	Туризм	1
68	Организация и поведение пеших походов.	1

9 класс

(34нед *2 часа = 68 час)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	Техника низкого старта. Бег 60м. игра футбол. Т.Б по л.атл	1
2	Техника высокого старта. игра в футбол.	1
3	Метание мяча . бег 1000 м . игра футбол.	1
4	Техника метание мяча на дальность . учебная игра .	1
5	Тестирование бега на 2000 м .игра футбол.	1
6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1
7	Равномерный бег. Развитие выносливости .	1
8	Бег 2000 м. метание мяча .	1
9	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий . игра «лапта».	1
10	Броски малого мяча на точность .	1
	Волейбол	10
11	Волейбол техника безопасности . технические действия в волейболе .	1
12	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке . тактика игры.	1
13	Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая , верхняя прямая и боковая подачи.	1
14	Прямой нападающий удар , подачи , учебная игра .	1
15	Блокирование . прямой нападающий удар , подачи , технические действия .. учебная игра .	1
16	Передачи ,подачи , прием оценить . учебная игра .	1
17	Правила соревнований , терминология , жесты. Технические и тактические действия в игре .	1
18	Комбинации из освоенных элементов (оценить) .	1
19	Прямой нападающий удар . блокирование (оценить). Подачи . учебная игра.	1
20	Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра .	1
	Гимнастика	11
21	Гимнастика с элементами акробатики . техника безопасности на уроках гимнастики . строевые упражнения . акробатические упражнения .	1
22	Строеве упражнения . опорный прыжок . комбинация на перекладине .	1
23	Строевые упражнения .опорный прыжок.	1
24	Строевые упражнения . акробатические упражнения, висы и упоры оценить.	1
25	Теоретические знания. Лазанье по канату .	1
26	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных	1

	систем , упражнения функциональной подготовки .	
28	Ору в парах. Опорный прыжок .упражнение на перекладине . элементы единоборства .	1
29	Опорный прыжок . упражнение на перекладине.	1
30	Самозащита без оружия .	1
31	Прикладная физическая подготовка.	1
	Лыжная подготовка	15
32	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта .	1
33	Передвижение на лыжах :попеременный двухшажный ход, одношажный ход , коньковый ход. Прохождение дистанции.	1
34	Техника попеременного 2-шажного хода, конькового хода . спуски и подъемы .	1
35	Техника попеременного 2-шажного хода, одновременного одношажного , бесшажного хода. Прохождение дистанции.	1
36	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные .спуски и подъемы.	1
37	Техника конькового хода. Переход с хода на ход . горная часть .	1
38	Подготовка и выполнение нормативов вфск гто 4 ступени по лыжным горкам . горная часть .	1
39	Бег 3 км. Горная часть.	1
40	Техника лыжных ходов оценить . спуски и подъемы .	1
41	Равномерное прохождение дистанции . оценить технику конькового хода . горная часть.	1
42	Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
43	Оценить технику попеременного 2-шажного хода . горная часть .	1
44	Повторение техники классических лыжных ходов . коньковый ход.	1
45	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Коньковый ход.	1
46	Повторение техники классических лыжных ходов . коньковый ход.	1
	Баскетбол	11
47	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча , повороты , броски мяча в кольцо . игра.	1
48	Техника ведения мяча , бросков в кольцо. Учебная игра.	1
49	Техника ведения мяча , бросков в кольцо. Учебная игра .	1
50	Техника ведения мяча , штрафного броска. Учебная игра .	1
51	Техника ведения мяча , штрафного броска. Учебная игра.	1
52	Освоение тактики игры. Правила соревнований , терминология и жесты .	1
53	Техника штрафного броска оценить. Правила соревнований , терминология и жесты.	1
54	Правила соревнований , терминология и жесты .	1

55	Технические упражнения с мячом в баскетболе .	1
56	Технические упражнения с мячом в баскетболе .	1
57	Технические упражнения в баскетболе . правила соревнований- оценить	1
	Легкая атлетика	4
58	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег . метание мяча .	1
59	Метание мяча . эстафетный бег.	1
60	Высокий старт . бег 800, 1000м .	1
61	Бег 2000 м . метание мяча .	
	Футбол	5
62	ТБ на уроках по футболу	1
63	Владение техникой передвижений остановок поворотов и стоек	1
64	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
65	Игра головой. Использование корпуса. Финты .	1
66	Освоение техники ведения мяча . удары по воротам .	1
	Туризм	1
67	Выполнение нормативов ВФСК ГТО 4 ступени по туризму . учебная игра в мини-футбол.	1
	Плавание	1
68	Выполнение нормативов ВФСК ГТО 4 ступени по плаванию . учебная игра в мини-футбол.	1