

Приложение № 28
к основной общеобразовательной программе
– образовательной программе основного
общего образования МБОУ СОШ №13

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

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 по ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять комплекс 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; проплыть учебную дистанцию вольным стилем.
--	---

2. Содержание учебного предмета 5 класс

Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.

Понятие «физическое развитие», оздоровительная гимнастика.

Оздоровительная гимнастика как форма организации занятий физической культурой.

Спортивная ходьба. ОРУ с предметами.

Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Бег 1200 м. Управления на развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.

Прыжок в длину способом "согнув ноги". Техника приземления, отталкивания.

Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину с 5 -7 беговым шагом. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.

Прыжки в длину.

Передвижение ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрятывание и запрыгивание на препятствие.

Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости.

Подъёмы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий.

Техника длительного бега. Кроссовая подготовка.

Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

Стойки игрока, перемещения

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.

Ведение мяча.

Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.

Игра по правилам.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Стойки игрока, перемещения.

Стойки игрока, перемещения, остановка. Комбинации из освоенных элементов.

Ловля и передача мяча

Ведение мяча. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой

Бросок с ближней дистанции. С места и в движении

Броски со средней дистанции

Основные этапы развития физической культуры в России.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы упражнений для развития гибкости.

Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.

Висы и упоры. Строевые упражнения.

Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.

Опорный прыжок: толчок, полёт, приземление. Упражнения на гимнастической скамейке.

Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Эстафеты.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.

Акробатика. Кувырки, "мост".

Лазание по канату. ОРУ с мячом.

Акробатические комбинации. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой.

Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости, координации.

Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие координации.

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком.

Расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональные возможности сердечно сосудистой и дыхательных систем.

Простейшие приёмы самомассажа.

Первая помощь и самоподготовка.

Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.

Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двушажного хода. Лыжные эстафеты.

Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.

Прохождение дистанции 2 км.

Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода.

Упражнения на развитие силы.

Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг.

Упражнения на развитие выносливости.

Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переход с одного способа на другой.

Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы.

Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях.
Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации.
Подъем "елочкой" и "лесенкой". Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.
Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра "С горки на горку". Упражнения на развитие координации.
Техника торможения "плугом" и "упором". Преодоление горнолыжных ворот на склоне.
Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км.
Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие координации. Игра "Остановка рывком".
Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот "упором". Прохождение дистанции 2 км.
Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации.
Игры на склоне. "Эстафета с передачей палок". Упражнения на развитие координации.
Приземление на точность и сохранение равновесия.
Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.
Преодоление полос препятствий.
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.
Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. - пауз.
Комплексы гимнастики для профилактики нарушений зрения.
Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Техника приёма и передач мяча.
Нижняя прямая подача в парах.
Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.
Игра в волейбол по правилам.
Развитие скоростно-силовых способностей.
Эстафеты с мячом.
Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.
Комплексы дыхательной гимнастики.
Развитие силы.
Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Инструкция № 20.
Преодоление горизонтальных препятствий.
Техника высокого старта. Бег с ускорением 30-40 м.
Низкий старта. Стартовый разгон.
Низкий старта. Бег 60 м.
Техника старового разгона. Упражнения на развитие скоростных способностей.
Техника бега по дистанции. Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Эстафетный бег
Метание теннисного мяча с места на дальность.
Метание на заданное расстояние.
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
Формирования правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры.

6 класс

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.

Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов нагрузки.

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Спортивная ходьба. ОРУ с предметами.

Техника высокого старта. Бег с ускорением 30-40 м.

Низкий старт. Стартовый разгон.

Низкий старт. Бег 60 м.

Техника стартового разгона. Упражнения на развитие скоростных способностей.

Техника бега по дистанции. Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости.

Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

Передвижение ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрятывание и запрыгивание на препятствие.

Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости

Подъёмы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий.

Техника длительного бега. Кроссовая подготовка.

Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

Стойки игрока, перемещения.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.

Ведение мяча.

Стойки игрока, перемещения, остановка. Комбинации из освоенных элементов.

Ловля и передача мяча.

Ведение мяча. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приёма и передач мяча.

Техника прямого нападающего удара.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Способы закаливания организма.

Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.

Висы и упоры. Строевые упражнения.

Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.

Опорный прыжок: толчок, полёт, приземление. Упражнения на гимнастической скамейке.

Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Эстафеты.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.

Акробатика. Кувырки, "мост".

Лазание по канату. ОРУ с мячом.

Акробатические комбинации. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой.

Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости, координации.

Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие координации.

Баскетбол. Позиционное нападение.

Баскетбол. Перехват мяча, передача мяча.

Стойка игрока, перемещение.

Удары битой по мячу.

Ловля в сочетании с передачей. Осаливания.

Командные виды спорта.

Правила соревнований по волейболу.
Простейшие приёмы самомассажа.
Первая помощь и самоподготовка.
Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.
Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двушажного хода. Лыжные эстафеты.
Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.
Прохождение дистанции 2км.
Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода.
Упражнения на развитие силы.
Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг.
Упражнения на развитие выносливости.
Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переход с одного способа на другой.
Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы.
Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.
Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях.
Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации.
Подъем "елочкой" и "лесенкой". Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъёмы.
Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра "С горки на горку". Упражнения на развитие координации.
Техника торможения "плугом" и "упором". Преодоление горнолыжных ворот на склоне.
Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км.
Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие координации. Игра "Остановка рывком".
Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот "упором". Прохождение дистанции 2 км .
Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации.
Игры на склоне. "Эстафета с передачей палок". Упражнения на развитие координации.
Правила соревнований по футболу.
Правила соревнований по баскетболу.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональные возможности сердечно сосудистой и дыхательных систем.
Нижняя прямая подача в парах.
Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.
Прямой нападающий удар.
Игра в волейбол по правилам.
Преодоление горизонтальных препятствий.
Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
Бег 1200 м. Управления на развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Техника приземления, отталкивания.
Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
Прыжки в длину с 5 -7 беговым шагом. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.
Прыжки в высоту.
Метание теннисного мяча с места на дальность.
Метание на заданное расстояние.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.

Игра по правилам.

7 класс

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка

Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Высокий старт. Спортивная ходьба

Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м

Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Учет - метание мяча на дальность. Беговые упр.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания

Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений

Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м

Техника прыжка в длину с разбега

Челночный бег

Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.

Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра

Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление

Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление

Передача мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед

Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте

Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед

Удары битой по мячу

Ловля в сочетании с передачей мяча

Игра в "Русскую лапту". Финты

Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений

Простейшие приёмы самомассажа

Страховка, само страховка. Строевые упражнения

Висы и упоры

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост

Лазание по канату. Развитие силовых способностей

Акробатика. Мост. Кувырок вперёд, назад

Акробатика. Упражнения в равновесии

Упражнения на бревне. Техника выполнения кувырков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по

канату
Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств
Опорный прыжок. Эстафеты
Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты
Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий
Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
Приём мяча снизу двумя руками через сетку
Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи
Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов
Имитационные упражнения – кроль на груди кроль на спине
Контроль над техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки
Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО)
Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ГТО
Техника попеременного 2-х шагового хода
Техника попеременных ходов. Повороты на месте
Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.
Оценка техники попеременного 2-х шагового хода
Техника одновременных ходов
Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости
Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
Контрольное прохождение дистанции 3 км
Подъём "Ёлочкой", торможение "Упором"
Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости
Оценка техники торможения "Упором". Развитие координации
Техника прохождения бугров и впадин
Прохождение дистанции 4 км
Игры, эстафеты
Прохождение дистанции 3км, 5 км
Эстафеты, игры
Техника конькового хода
Игры
Командные виды спорта
Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу
Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Способы закаливания организма
Игра в баскетбол по правилам
Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника
Оценка техники броска мяча с места двумя руками
Игра по упрощённым правилам
Техника прыжка в высоту
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО
Оценка техники прыжка в длину с места
Эстафетный бег. Спринтерский бег
Эстафетный бег.
Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Эстафеты
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО
Бег 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий
Кроссовая подготовка

Комбинации из освоенных элементов
Комбинации из освоенных элементов
Техника и тактика игры

8 класс

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств
Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Спортивная ходьба.
Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м
Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м
Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Учет - метание мяча на дальность. Беговые упр.
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания
Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м.
Техника прыжка в длину с разбега.
Челночный бег.
Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра.
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление
Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед
Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.
Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.
Удары битой по мячу.
Ловля в сочетании с передачей мяча.
Игра в "Русскую лапту" Финты.
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.
Простейшие приёмы самомассажа, способы закаливания организма.
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Страховка, самостраховка.
Строевые упражнения.
Висы и упоры.
Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.
Лазание по канату. Развитие силовых способностей.
Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.
Акробатика. Упражнения в равновесии.
Упражнения на бревне. Техника выполнения кувырков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату.

Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.

Опорный прыжок. Эстафеты.

Техника выполнения опорного прыжка .Эстафеты.

Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Инструктаж по ТБ на уроках с/игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками через сетку.

Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.

Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.

Имитационные упражнения – брасс.

Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО)

Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ГТО

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного 2- шагового хода.

Техника попеременных ходов. Повороты на месте.

Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.

Оценка техники попеременного 2-хшажного хода.

Техника одновременных ходов.

Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.

Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Контрольное прохождение дистанции 3 км.

Подъём "ёлочкой", торможение "упором"

Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости.

Оценка техники торможения "упором". Развитие координации.

Техника прохождения бугров и впадин.

Прохождение дистанции 4 км.

Игры, эстафеты

Прохождение дистанции 3км, 5 км.

Игры, эстафеты.

Техника конькового хода.

Игры

Командные виды спорта.

Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Инструктаж по ТБ на занятиях с/играми. Игра в баскетбол по правилам.

Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.

Игра по упрощённым правилам.

Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту.

Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Техника прыжка в длину с места .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Оценка техники прыжка в длину с места.

Низкий старт. Бег по дистанции. финиширование .Эстафеты.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО

Кроссовая подготовка.

Инструктаж по ТБ на занятиях с/играми. Комбинации из освоенных элементов.

Комбинации из освоенных элементов.

Техника и тактика игры.

9 класс

Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Основы туристской подготовки.

Высокий старт. Спортивная ходьба.

Бег в равномерном темпе: мальчики 1000м, дев. до 500 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Бег 500 м

Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Учет - метание мяча на дальность. Беговые упражнения.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания

Бег 2000м (мал), 1500м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений.

Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м.

Техника прыжка в длину с разбега.

Челночный бег.

Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.

Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов.

Техника и тактика игры.

Игра в баскетбол по правилам.

Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.

Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.

Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление

Передача мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»

Удары битой по мячу.

Ловля в сочетании с передачей мяча.

Игра в "Русскую лапту" Финты.

Исторические данные создания и развития ГТО.

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

.Страховка, само страховка. Строевые упражнения.

Висы и упоры.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.

Лазание по канату. Развитие силовых способностей.

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.

Акробатика. Упражнения в равновесии.

Упражнения на бревне. Техника выполнения кувыроков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату.

Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.

Опорный прыжок. Эстафеты.

Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты.

Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО).

Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания., адаптивной физической культуре.

Техника попеременного 2-х шагного хода.

Техника попеременных ходов. Повороты на месте.

Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.

Оценка техники попеременного 2-х шагного хода.

Техника одновременных ходов.

Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.

Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Контрольное прохождение дистанции 3 км.

Подъём "ёлочкой", торможение "упором".

Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости.

Оценка техники торможения "упором". Развитие координации.

Техника прохождения бугров и впадин.

Прохождение дистанции 4 км.

Игры, эстафеты

Прохождение дистанции 3км, 5 км.

Игры, эстафеты.

Техника конькового хода.

Игры.

Командные (игровые) виды спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед

Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.

Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.

Приём мяча снизу двумя руками через сетку.

Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.

Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.

Игра по упрощённым правилам.

Техника прыжка в высоту.

Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Оценка техники прыжка в длину с места.

Эстафетный бег. Спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Эстафеты.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО

Кроссовая подготовка.

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

Тема урока	Кол- во часов
Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.	1
Понятие «физическое развитие», оздоровительная гимнастика.	1
Оздоровительная гимнастика как форма организации занятий физической культурой.	1
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 20. Спортивная ходьба. ОРУ с предметами.	1
Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Бег 1200 м. Управления на развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.	1
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Техника приземления, отталкивания.	1
Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1
Прыжки в длину с 5 -7 беговым шагом. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	1
Прыжки в длину.	1
Передвижение ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрятывание и запрыгивание на препятствие.	1
Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости.	1
Подъёмы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий.	1
Техника длительного бега. Кроссовая подготовка.	1
Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	1
Инструктаж по технике безопасности на спортивных играх. Инструкция № 22. Стойки игрока, перемещения	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.	1
Ведение мяча.	1
Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.	1
Игра по правилам.	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
Стойки игрока, перемещения.	1
Стойки игрока, перемещения, остановка .Комбинации из освоенных элементов.	1
Ловля и передача мяча	1
Ведение мяча. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
Бросок с ближней дистанции. С места и в движении	1
Броски со средней дистанции	1
Основные этапы развития физической культуры в России.	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
Комплексы упражнений для развития гибкости.	1
Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1
Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Инструкция № 19. Висы и упоры.	1
Строевые упражнения.	1
Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей.	1
Опорный прыжок :толчок, полёт, приземление. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
Акробатика .Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках .Упражнения на развитие координационных способностей.	2
Акробатика .Кувырки, "мост".	1
Лазание по канату .ОРУ с мячом.	1
Акробатические комбинации .Лазание по канату. Прыжки со скакалкой.	1
Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости, координации.	2
Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие координации.	1
Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком.	1

Расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне).	1
Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональные возможности сердечно сосудистой и дыхательных систем.	1
Простейшие приёмы самомассажа.	1
Первая помощь и самоподготовка .	1
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция № 23. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.	2
Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двушажного хода. Лыжные эстафеты.	1
Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.	1
Прохождение дистанции 2км.	1
Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитии силы.	1
Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости.	1
Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переход с одного способа на другой. Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы.	1
Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации.	1
Подъем "елочкой" и "лесенкой". Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъёмы.	1
Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра "С горки на горку". Упражнения на развитие координации.	1
Техника торможения "плугом" и "упором". Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1
Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км.	1
Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие координации. Игра "Остановка рывком".	1
Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот "упором". Прохождение дистанции 2 км .	1
Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации.	1
Игры на склоне. "Эстафета с передачей палок". Упражнения на развитие координации.	1
Приземление на точность и сохранение равновесия.	1
Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1
Преодоление полос препятствий.	1
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1
Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.	1
Комплексы гимнастики для профилактики нарушений зрения.	1
Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Инструкция № 22. Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
Техника приёма и передач мяча.	1
Нижняя прямая подача в парах.	1
Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.	1
Игра в волейбол по правилам.	2
Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Эстафеты с мячом.	1
Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.	1
Комплексы дыхательной гимнастики.	1
Развитие силы.	1
Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
Техника высокого старта. Бег с ускорением 30-40 м.	1
Низкий старт. Стартовый разгон.	1

Низкий старт .Бег 60 м.	2
Техника стартового разгона. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
Техника бега по дистанции .Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
Эстафетный бег	2
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
Метание на заданное расстояние.	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательных систем.	2
Формирования правильной осанки.	1
Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры.	1

6 класс

Тема урока	Кол-во часов
Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов нагрузки.	1
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 20. Спортивная ходьба. ОРУ с предметами.	1
Техника высокого старта. Бег с ускорением 30-40 м.	1
Низкий старт. Стартовый разгон.	1
Низкий старт. Бег 60 м.	1
Техника стартового разгона. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
Техника бега по дистанции. Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	1
Передвижение ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрятывание и запрыгивание на препятствие.	1
Техника бега на средние дистанции .Упражнения на развитие общей выносливости	1
Подъёмы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий.	1
Техника длительного бега. Кроссовая подготовка.	2
Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	2
Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Инструкция № 22. Стойки игрока, перемещения.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.	1
Ведение мяча.	1
Стойки игрока, перемещения, остановка. Комбинации из освоенных элементов.	1
Ловля и передача мяча.	1
Ведение мяча. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
Техника приёма и передач мяча.	2
Техника прямого нападающего удара.	1
Основные этапы развития физической культуры в России.	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
Способы закаливания организма.	1
Техника безопасности на уроках по гимнастике. Инструкция № 19. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1
Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Упр. на развитие скоростно-силовых	1

способностей.	
Опорный прыжок: толчок, полёт, приземление. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Эстафеты.	1
Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	1
Акробатика. Кувырки, "мост".	1
Лазание по канату. ОРУ с мячом.	1
Акробатические комбинации. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой.	1
Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости, координации.	2
Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие координации.	1
Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Инструкция № 22.Баскетбол. Позиционное нападение.	2
Баскетбол: перехват мяча, передача мяча.	1
Стойка игрока, перемещение.	1
Удары битой по мячу.	1
Ловля в сочетании с передачей. Осаливания.	1
Командные виды спорта.	1
Правила соревнований по волейболу.	1
Простейшие приёмы самомассажа.	1
Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 23. Первая помощь и самоподготовка.	1
Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.	2
Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двушажного хода. Лыжные эстафеты.	2
Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.	1
Прохождение дистанции 2км.	1
Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода.	
Упражнения на развитее силы.	2
Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг.	
Упражнения на развитие выносливости.	2
Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переход с одного способа на другой. Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы.	1
Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации.	1
Подъем "елочкой" и "лесенкой". Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъёмы.	2
Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра "С горки на горку". Упражнения на развитие координации.	2
Техника торможения "плугом" и "упором". Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1
Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км.	1
Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие координации. Игра "Остановка рывком".	2
Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот "упором". Прохождение дистанции 2 км .	1
Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации.	2
Игры на склоне. "Эстафета с передачей палок". Упражнения на развитие координации.	2
Правила соревнований по футболу.	1
Правила соревнований по баскетболу.	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональные возможности сердечно сосудистой и дыхательных систем.	2
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22.Нижняя прямая подача в парах.	1
Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.	1
Прямой нападающий удар.	1

Игра в волейбол по правилам.	1
Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Инструкция № 20.Преодоление горизонтальных препятствий.	1
Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Бег 1200 м. Управления на развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.	1
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Техника приземления, отталкивания.	2
Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
Прыжки в длину с 5 -7 беговым шагом. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей.	1
Прыжки в высоту.	1
Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
Метание на заданное расстояние.	2
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча.	2
Игра по правилам.	1

7 класс

Тема урока	Кол-во часов
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20.Высокий старт.	
Спортивная ходьба	1
Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м	1
Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	
Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Учет - метание мяча на дальность. Беговые упр.	1
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания	1
Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м	1
Техника прыжка в длину с разбега	1
Челночный бег	1
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22.Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча	1
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра	1
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление	1
Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление	1
Передача мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте	1
Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1
Удары битой по мячу	1
Ловля в сочетании с передачей мяча	1

Игра в "Русскую лапту". Финты	1
Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1
Простейшие приёмы самомассажа	2
Техника безопасности на уроках по гимнастике. Инструкция № 19.Страховка, само страховка. Строевые упражнения	1
Висы и упоры	1
Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост	1
Лазание по канату. Развитие силовых способностей	1
Акробатика. Мост. Кувырок вперёд, назад	1
Акробатика. Упражнения в равновесии	1
Упражнения на бревне. Техника выполнения кувыроков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату	1
Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Опорный прыжок. Эстафеты	1
Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты	1
Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1
Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи	1
Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов	1
Техника безопасности на занятиях по плаванию. Инструкция № 24. Имитационные упражнения – кроль на груди кроль на спине	1
Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки	1
Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО)	1
Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ГТО	2
Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 23. Техника попеременного 2-хшажного хода	1
Техника попеременных ходов. Повороты на месте	2
Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.	2
Оценка техники попеременного 2-хшажного хода	1
Техника одновременных ходов	2
Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости	1
Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Контрольное прохождение дистанции 3 км	1
Подъём "Ёлочкой", торможение "Упором"	2
Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости	1
Оценка техники торможения "Упором". Развитие координации	1
Техника прохождения бугров и впадин	1
Прохождение дистанции 4 км	1
Игры, эстафеты	2
Прохождение дистанции 3км, 5 км	1
Эстафеты, игры	2
Техника конькового хода	3
Игры	1
Командные виды спорта	1
Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу	1
Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
Способы закаливания организма	1
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. инструкция № 22. Игра в баскетбол по правилам	1

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
Оценка техники броска мяча с места двумя руками	1
Игра по упрощённым правилам	1
Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Техника прыжка в высоту	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	2
Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	2
Оценка техники прыжка в длину с места	1
Эстафетный бег. Спринтерский бег	1
Эстафетный бег.	1
Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты	1
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
Бег 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	1
Кроссовая подготовка	2
Техника безопасности на занятиях с/играми. Инструкция № 22. Комбинации из освоенных элементов	1
Комбинации из освоенных элементов	1
Техника и тактика игры	1

8 класс

Тема урока	Кол-во часов
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Спортивная ходьба.	1
Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м	2
Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Учет - метание мяча на дальность. Беговые упр.	1
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания	1
Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м.	1
Техника прыжка в длину с разбега.	1
Челночный бег.	1
Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.	1
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра.	1
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление	1
Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловец»	1
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
Удары битой по мячу.	1
Ловля в сочетании с передачей мяча.	1
Игра в "Русскую лапту" Финты.	1
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1

Простейшие приёмы самомассажа, способы закаливания организма.	2
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения.	1
Висы и упоры.	1
Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.	1
Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1
Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.	1
Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
Упражнения на бревне. Техника выполнения кувыроков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату.	1
Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Опорный прыжок. Эстафеты.	1
Техника выполнения опорного прыжка .Эстафеты.	1
Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
Инструктаж по ТБ на уроках с/игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1
Имитационные упражнения – брасс.	1
Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.	1
Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО)	1
Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ГТО	1
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного 2- шагового хода.	1
Техника попеременных ходов. Повороты на месте.	2
Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.	2
Оценка техники попеременного 2-шажного хода.	1
Техника одновременных ходов.	2
Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.	1
Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
Контрольное прохождение дистанции 3 км.	1
Подъём "ёлочкой", торможение "упором"	2
Оценка техники прохождения подъёmov. Развитие выносливости.	1
Оценка техники торможения "упором". Развитие координации.	1
Техника прохождения бугров и впадин.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Игры, эстафеты	2
Прохождение дистанции 3км, 5 км.	1
Игры, эстафеты.	2
Техника конькового хода.	3
Игры	1
Командные виды спорта.	1
Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.	1
Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
Основы туристской подготовки.	1
Инструктаж по ТБ на занятиях с/играми. Игра в баскетбол по правилам.	1
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
Игра по упрощённым правилам.	1
Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
Техника прыжка в длину с места .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
Оценка техники прыжка в длину с места.	1
Низкий старт. Бег по дистанции. финиширование .Эстафеты.	1
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1

Кроссовая подготовка.	1
Инструктаж по ТБ на занятиях с/играми. Комбинации из освоенных элементов.	1
Комбинации из освоенных элементов.	2
Техника и тактика игры.	1

9 класс

Тема урока	Кол-во часов
Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Основы туристской подготовки.	1
Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 20. Высокий старт. Спортивная ходьба.	1
Бег в равномерном темпе: мальчики 1000м, дев. до 500 подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Бег 500 м	2
Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс .Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Учет - метание мяча на дальность. Беговые упражнения.	1
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания	1
Бег 2000м (мал), 1500м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений.	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м.	1
Техника прыжка в длину с разбега.	1
Челночный бег.	1
Техника безопасности на уроках спортивными играми. Инструкция № 22. Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.	1
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра.	1
Комбинации из освоенных элементов.	2
Техника и тактика игры.	1
Техника безопасности на уроках спортивными играми. Инструкция № 22. Игра в баскетбол по правилам.	1
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление	1
Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
Удары битой по мячу.	1
Ловля в сочетании с передачей мяча.	1
Игра в "Русскую лапту" Финты.	1
Исторические данные создания и развития ГТО.	1
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1
Способы закаливания организма ,простейшие приёмы самомассажа.	2
Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 19. Страховка, само страховка. Строевые упражнения.	1
Висы и упоры.	1
Акробатика. Куырок вперёд, назад. Мост.	1
Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1

Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост.	1
Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
Упражнения на бревне. Техника выполнения кувыроков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату.	1
Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Опорный прыжок. Эстафеты.	1
Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты.	1
Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1
Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО).	2
Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания., адаптивной физической культуре.	1
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструкция № 23. Техника попеременного 2-хшажного хода.	1
Техника попеременных ходов. Повороты на месте.	2
Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км.	2
Оценка техники попеременного 2-хшажного хода.	1
Техника одновременных ходов.	2
Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.	1
Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
Контрольное прохождение дистанции 3 км.	1
Подъём "ёлочкой", торможение "упором".	2
Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости.	1
Оценка техники торможения "упором". Развитие координации.	1
Техника прохождения бугров и впадин.	1
Прохождение дистанции 4 км.	1
Игры, эстафеты	2
Прохождение дистанции 3км, 5 км.	1
Игры, эстафеты.	2
Техника конькового хода.	3
Игры.	1
Командные (игровые) виды спорта.	1
Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.	2
Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
Основы туристской подготовки.	1
Техника безопасности на уроках спортивными играми. Инструкция № 22. Стойка игрока.	
Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1
Игра по упрощённым правилам.	2
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №20. Техника прыжка в высоту.	1
Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
Оценка техники прыжка в длину с места.	1
Эстафетный бег. Спринтерский бег.	1
Эстафетный бег.	1
Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты.	1
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
Кроссовая подготовка.	2

