


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Косьинская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Н.А.Верхоланцева  
30.08.18

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Косьинская

СОШ»

 Е.С.Копайгородский

пр. № 59 от 31.08.2018г.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 класс**

Разработана:  
Сюзёвым В.В.  
учителем 1 кв.категории

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.1. Личностные результаты**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

## **1.2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

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

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **1.3. 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**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных

систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Количество часов
1	ТБ по физической культуре. История развития ФК и С	1
2	Бег с ускорением 30м с максимальной скоростью. Тестирование бега 30 метров.	2
3	Мониторинг физического развития: челночный бег 3*10м. Финальное усилие. Эстафеты.	1
4	Тестирование метание мяча на дальность с разбега.	1
5	КУ - бег 2000 м. Передачи эстафетной палочки.	1
6	Комплекс упражнений на развитие силы рук	1

7	Тестирование подтягивание на высокой перекладине(мал) на низкой (дев)	1
8	Тестирование прыжки через скакалку за 1 мин.	1
9	Тестирование подъем туловища из положения лёжа за 1 минуту	1
10	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
11	Тестирование сгибание рук в упоре лежа.	1
12	Бросок набивного мяча.	1
13	Олимпиада (теория) по физической культуре	1
14	Тестирование бросок набивного мяча.	1
15	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
16	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
18	Вырывание и выбивание мяча.	2
19	Бросок мяча в кольцо	3
20	ТБ по разделу программы гимнастика. Перестроения в шеренге, гимнастические упражнения	1
21	Акробатическая связка. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
22	Упр. на развитие гибкости. Тест на гибкость.Комбинации из акробатических упражнений	1
23	Акробатическая связка	1
24	КУ акробатическая комбинация	1
25	Тестирование наклон вперед из положения стоя	1
26	Акробатическая связка. Подвижные игры	2
27	КУ акробатическая комбинация	1
28	Передвижение по гимнастической скамейке	1
29	КУ передвижение по гимнастической скамейке	
30	Подвижные игры	1
31	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1
32	КУ-прыжки на скакалке за 1 минуту	1
33	Остановка прыжком. Бросок в кольцо.	2
34	Бросок в кольцо в движении с 2 шагов.	2
35	Тактические действия. Учебная игра	5
36	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1



	Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
37	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
38	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
39	Техника бесшажного одновременного хода.	1
40	Подъем елочкой на склоне 45°	1
41	КУ - Подъем елочкой на склоне 45°	1
42	Торможение плугом при спусках.	1
43	КУ- торможение плугом при спусках.	1
44	Встречная эстафета без палок	1
45	Прохождение дистанции до 3 км	1
46	Преодоление препятствий произвольным способом	2
47	Прохождение дистанции до 5 км	1
48	Лыжные гонки на 1 км	1
49	Прохождение дистанции до 3 км	2
50	Прохождение дистанции до 1,5 км	1
51	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	2
52	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
53	Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
54	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
55	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
56	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
57	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
58	Техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	3
59	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	2
60	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
61	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
62	Учебная игра.	1
63	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1

64	Стартовый разгон Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
65	Стартовый разгон Бег с ускорением (60 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
66	КУ - бег 100 м. Передачи эстафетной палочки.	1
67	КУ - бег 300 м. Передачи эстафетной палочки.	1
68	Старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
69	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
70	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
71	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2
72	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
73	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
74	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
75	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
76	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
77	Встречная эстафета с палочкой.	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе.и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками»	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1
6	Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние.	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки на результат.	1
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1

11	Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	1
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
13	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
14	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2
15	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2
16	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол .	2
17	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
19	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2
20	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ	1
21	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися (м), из виса лёжа (д). Упражнения на г/скамейке.	1
22	Обеспечение ТБ.висы. Упражнения на гимнастической скамейке	1
23	Лазание по канату, подтягивания	1
24	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2
25	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
26	Опорный прыжок	1
27	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь.Эстафеты	1
28	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	1
29	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
30	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
31	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость.	1
32	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
33	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	1
34	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	1

35	Акробатическая комбинация.	1
36	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
37	Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов	2
38	Терминология игры. Прямой нападающий удар	1
39	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
40	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
41	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	1
42	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
43	Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
44	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
45	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1
46	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1
47	Самоконтроль. Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км.	1
48	Одновременные, попеременные ходы	1
49	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	1
50	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	1
51	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1
52	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
53	Подъемы и спуски, торможения, повороты.	1
54	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1
55	Т/б на уроках игровых видов(волейбол). Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча	1
56	Правила и организация игры. Верхняя прямая подача.	1
57	Подачи (техника). Игра в волейбол .	1
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол	1
59	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1

60	Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений	1
61	История возникновения баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	1
62	Техника передач и ведения.Игра без ведения(только передачи)	1
63	Правила игры. Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках.	1
64	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
65	Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол.	2
66	Тактические действия при нападении ,прорыв, игра.	2
67	Ведение мяча с изменением направления	2
68	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	3
69	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	3
70	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2
71	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2
72	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1
73	Т/Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	2
74	Прыжки в высоту способом перешагивания.	2
75	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1
76	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	2
77	Прыжки в длину с разбега на результат	1
78	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Русская лапта»	2
79	Развитие скоростных качеств	1
80	Развитие скоростно-силовых качеств	1
81	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### 7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе.и Л\А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и	1

	«Бег с эстафетными палками»	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1
6	Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние.	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки на результат.	1
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1
11	Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	1
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
13	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
14	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	2
15	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2
16	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол .	2
17	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
19	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2
20	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ	1
21	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа (д). Упражнения на г/скамейке.	1
22	Обеспечение ТБ. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке	1
23	Лазание по канату, подтягивания	1
24	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2
25	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
26	Опорный прыжок	1
27	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1
28	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	1

29	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
30	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
31	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость.	1
32	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
33	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	1
34	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	1
35	Акробатическая комбинация.	1
36	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
37	Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов	2
38	Терминология игры. Прямой нападающий удар	1
39	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
40	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
41	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	1
42	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
43	Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
44	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
45	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1
46	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1
47	Самоконтроль. Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км.	1
48	Одновременные, попеременные ходы	1
49	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	1
50	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	1
51	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1

52	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
53	Подъемы и спуски, торможения, повороты.	1
54	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1
55	Т/б на уроках игровых видов(волейбол). Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча	1
56	Правила и организация игры. Верхняя прямая подача.	1
57	Подачи (техника). Игра в волейбол .	1
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол	1
59	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1
60	Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений	1
61	История возникновения баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	1
62	Техника передач и ведения.Игра без ведения(только передачи)	1
63	Правила игры. Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках.	1
64	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
65	Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без.Игра в баскетбол.	2
66	Тактические действия при нападении,прорыв, игра.	2
67	Ведение мяча с изменением направления	2
68	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	3
69	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	3
70	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2
71	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2
72	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1
73	Т/Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	2
74	Прыжки в высоту способом перешагивания.	2
75	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1
76	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	2
77	Прыжки в длину с разбега на результат	1
78	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег	2



	1000 метров . П/и «Русская лапта»	
79	Развитие скоростных качеств	1
80	Развитие скоростно-силовых качеств	1
81	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 8 класс

№	Тема	Количество часов
1	ТБ по физической культуре. История развития ФК и С	1
2	Бег с ускорением 30м с максимальной скоростью. Тестирование бега 30 метров.	2
3	Мониторинг физического развития: челночный бег 3*10м. Финальное усилие. Эстафеты.	1
4	Тестирование метание мяча на дальность с разбега.	1
5	КУ - бег 2000 м. Передачи эстафетной палочки.	1
6	Комплекс упражнений на развитие силы рук	1
7	Тестирование подтягивание на высокой перекладине(мал) на низкой (дев)	1
8	Тестирование прыжки через скакалку за 1 мин.	1
9	Тестирование подъем туловища из положения лёжа за 1 минуту	1
10	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
11	Тестирование сгибание рук в упоре лежа.	1
12	Бросок набивного мяча.	1
13	Олимпиада (теория) по физической культуре	1
14	Тестирование бросок набивного мяча.	1
15	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
16	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
18	Вырывание и выбивание мяча.	2
19	Бросок мяча в кольцо	3
20	ТБ по разделу программы гимнастика. Перестроения в шеренге, гимнастические упражнения	1
21	Акробатическая связка. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1

22	Упр. на развитие гибкости. Тест на гибкость. Комбинации из акробатических упражнений	1
23	Акробатическая связка	1
24	КУ акробатическая комбинация	1
25	Тестирование наклон вперед из положения стоя	1
26	Акробатическая связка. Подвижные игры	2
27	КУ акробатическая комбинация	1
28	Передвижение по гимнастической скамейке	1
29	КУ передвижение по гимнастической скамейке	
30	Подвижные игры	1
31	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1
32	КУ-прыжки на скакалке за 1 минуту	1
33	Остановка прыжком. Бросок в кольцо.	2
34	Бросок в кольцо в движении с 2 шагов.	2
35	Тактические действия. Учебная игра	5
36	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
37	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
38	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
39	Техника бесшажного одновременного хода.	1
40	Подъем елочкой на склоне 45°	1
41	КУ - Подъем елочкой на склоне 45°	1
42	Торможение плугом при спусках.	1
43	КУ- торможение плугом при спусках.	1
44	Встречная эстафета без палок	1
45	Прохождение дистанции до 3 км	1
46	Преодоление препятствий произвольным способом	2
47	Прохождение дистанции до 5 км	1
48	Лыжные гонки на 1 км	1
49	Прохождение дистанции до 3 км	2
50	Прохождение дистанции до 1,5 км	1
51	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	2
52	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
53	Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
54	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и	1

	передачи мяча сверху.	
55	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
56	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
57	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
58	Техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	3
59	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	2
60	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
61	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
62	Учебная игра.	1
63	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
64	Стартовый разгон Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
65	Стартовый разгон Бег с ускорением (60 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
66	КУ - бег 100 м. Передачи эстафетной палочки.	1
67	КУ - бег 300 м. Передачи эстафетной палочки.	1
68	Старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
69	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
70	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
71	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2
72	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
73	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
74	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
75	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
76	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

77	Встречная эстафета с палочкой.	2
	Итого:	102

### 9 класс

№	Тема	Количество часов
1	ТБ по физической культуре. История развития ФК и С	1
2	Бег с ускорением 30м с максимальной скоростью. Тестирование бега 30 метров.	2
3	Мониторинг физического развития: челночный бег 3*10м. Финальное усилие. Эстафеты.	1
4	Тестирование метание мяча на дальность с разбега.	1
5	КУ - бег 2000 м. Передачи эстафетной палочки.	1
6	Комплекс упражнений на развитие силы рук	1
7	Тестирование подтягивание на высокой перекладине(мал) на низкой (дев)	1
8	Тестирование прыжки через скакалку за 1 мин.	1
9	Тестирование подъем туловища из положения лёжа за 1 минуту	1
10	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1
11	Тестирование сгибание рук в упоре лежа.	1
12	Бросок набивного мяча.	1
13	Олимпиада (теория) по физической культуре	1
14	Тестирование бросок набивного мяча.	1
15	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
16	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
18	Вырывание и выбивание мяча.	2
19	Бросок мяча в кольцо	3
20	ТБ по разделу программы гимнастика. Перестроения в шеренге, гимнастические упражнения	1
21	Акробатическая связка. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
22	Упр. на развитие гибкости. Тест на гибкость. Комбинации из акробатических упражнений	1
23	Акробатическая связка	1
24	КУ акробатическая комбинация	1

25	Тестирование наклон вперед из положения стоя	1
26	Акробатическая связка. Подвижные игры	2
27	КУ акробатическая комбинация	1
28	Передвижение по гимнастической скамейке	1
29	КУ передвижение по гимнастической скамейке	
30	Подвижные игры	1
31	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1
32	КУ-прыжки на скакалке за 1 минуту	1
33	Остановка прыжком. Бросок в кольцо.	2
34	Бросок в кольцо в движении с 2 шагов.	2
35	Тактические действия. Учебная игра	5
36	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
37	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
38	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
39	Техника бесшажного одновременного хода.	1
40	Подъем елочкой на склоне 45°	1
41	КУ - Подъем елочкой на склоне 45°	1
42	Торможение плугом при спусках.	1
43	КУ- торможение плугом при спусках.	1
44	Встречная эстафета без палок	1
45	Прохождение дистанции до 3 км	1
46	Преодоление препятствий произвольным способом	2
47	Прохождение дистанции до 5 км	1
48	Лыжные гонки на 1 км	1
49	Прохождение дистанции до 3 км	2
50	Прохождение дистанции до 1,5 км	1
51	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	2
52	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
53	Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
54	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
55	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
56	Техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре	1

	лежа.	
57	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
58	Техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	3
59	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	2
60	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
61	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
62	Учебная игра.	1
63	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
64	Стартовый разгон Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
65	Стартовый разгон Бег с ускорением (60 м) с максимальной скоростью. Спринтерский бег	1
66	КУ - бег 100 м. Передачи эстафетной палочки.	1
67	КУ - бег 300 м. Передачи эстафетной палочки.	1
68	Старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
69	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
70	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
71	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2
72	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
73	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
74	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
75	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
76	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
77	Встречная эстафета с палочкой.	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>