

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

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, курса

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 учащихся 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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**  
**5 класс**

| №<br>урок<br>а         | Название раздела<br>Тема урока   | Кол-во<br>часов |
|------------------------|--|-----------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |  |                 |
| 1                      | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ   | 1               |
| 2                      | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье  | 1               |
| 3                      | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки   | 1               |
| 4                      | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Измерение результатов, подача команд.  | 1               |
| 5                      | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 * 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств. Контроль прыжков в длину с места  | 1               |
| 6                      | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1               |
| 7                      | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»  | 1               |
| 8                      | Контроль. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»  | 2               |
| <b>Баскетбол</b>       |  |                 |
| 9                      | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол  | 1               |
| 10                     | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  | 1               |
| 11                     | Контроль. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | 1               |
| 12                     | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1               |
| 13                     | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от  | 1               |



| № урока                                   | Название раздела<br>Тема урока   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
|   | груди на месте в круге. Бросок после ловли. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств  |              |
| 14  | Контроль. Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | 1            |
| 15  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                                 | 1            |
| 16  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                 | 1            |
| 17  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Основные правила игры. | 1            |
| 18  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.  | 1            |
| 19  | Контроль. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств             | 1            |
| 20  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов:(ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств                        | 1            |
| 21  | Игровой урок. Соревнование по баскетболу.  | 1            |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  |              |
| 22  | История гимнастики. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие гибкости, координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  | 1            |
| 23  | Основная гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей   | 1            |
| 24  | Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.  | 1            |
| 25  | Основы для выполнения гимнастических упражнений. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей. Контроль.    | 1            |
| 26  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Страховка и помощь во время занятий.          | 1            |
| 27  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими  |              |

| №<br>урок<br>а           | Название раздела<br>Тема урока   | Кол-во<br>часов |
|--------------------------|--|-----------------|
|                          | скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно- силовых способностей. Цель и задачи современного олимпийского движения.  |                 |
| 28                       | Перестроение из колонны по четыре в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно- силовых способностей          | 1               |
| 29                       | Перестроение из колонны по четыре, в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно- силовых способностей                       | 1               |
| 30                       | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1               |
| 31                       | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | 1               |
| 32                       | ОРУ с гантелями. Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание.   | 1               |
| 33                       | ОРУ на месте. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей   | 1               |
| 34                       | Лазание по шесту. Развитие двигательных способностей   | 1               |
| 35                       | Упражнения для развития гибкости и силы  | 1               |
| <b>Лыжная подготовка</b> |  |                 |
| 36                       | История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Салки».                             | 1               |
| 37                       | Одежда, обувь, лыжный инвентарь. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости                            | 1               |
| 38                       | ПМП при травмах. ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».   | 1               |
| 39                       | Контроль. Прохождение дистанции 1500м. Подъём «полуёлочкой». П.И. «По местам!».  | 1               |
| 40                       | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. ОРУ с изменением темпа движений. Одновременный бесшажный ход. П.И. «Кто дальше». Развитие ловкости.   | 1               |
| 41                       | ОРУ на лыжах. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков 60-70 м изученными способами на скорость. Спуски с пологих склонов. П.И. на лыжах. Развитие координационных способностей.                       | 1               |
| 42                       | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего   | 1               |

| № урока                               | Название раздела<br>Тема урока  | Кол-во часов |
|---------------------------------------|---|--------------|
|                                       | задания. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.  |              |
| 43                                    | ОРУ на лыжах. Закрепление техники попеременного 2-хшажного и одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. Торможением «плугом».   | 1            |
| 44                                    | Повороты переступанием в движении. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.  | 1            |
| 45                                    | ОРУ на лыжах. Повороты переступанием в движении. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Пятнашки». Развитие ловкости, быстроты, выносливости.   | 1            |
| 46                                    | Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных учебных нормативов на дистанции 2 км  | 1            |
| <b>Гимнастика строевые упражнения</b> |   |              |
| 47                                    | Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.  | 1            |
| 48                                    | Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.   | 1            |
| 49                                    | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.   | 1            |
| <b>Волейбол</b>                       |   |              |
| 50                                    | История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол  | 1            |
| 51                                    | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»  | 1            |
| 52                                    | Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед - Контроль. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»          | 1            |
| 53                                    | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»  | 1            |
| 54                                    | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б                          | 1            |
| 55                                    | Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол | 1            |
| 56                                    | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)   | 1            |
| 57                                    | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол  | 1            |
| 58                                    | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)  | 1            |
| 59                                    | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль - Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)   | 1            |
| 60                                    | Контроль - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча  | 1            |

| <b>№ урока</b>         | <b>Название раздела<br/>Тема урока</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------|--|---------------------|
|                        | партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Соревнование по волейболу.  |                     |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |                     |
| 61                     | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Определение результатов в спринтерском беге. | 1                   |
| 62                     | Тест- бег 60 м. Правила самоконтроля и гигиены.  | 1                   |
| 63                     | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест - прыжок в длину с места. Правила соревнований.   | 1                   |
| 64                     | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований.   | 1                   |
| 65                     | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест - подтягивание, отжимание. Режим дня.   | 1                   |
| 66                     | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Тест на гибкость. Утренняя гимнастика.  | 1                   |
| 67                     | Контроль. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1                   |
| 68                     | Тест прыжок в длину с места. Подвижные игры  | 1                   |

#### 6 класс

| <b>№ урока</b>         | <b>Название раздела<br/>Тема урока.</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------|--|---------------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |  |                     |
| 1                      | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.                              | 1                   |
| 2                      | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.  | 1                   |
| 3                      | Высокий старт до 15-30 м, финиширование, бег 30-50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | 1                   |
| 4                      | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.  | 1                   |
| 5                      | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.   | 1                   |
| 6                      | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Тест- прыжок в длину с места  | 1                   |

| № урока          | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во часов |
|------------------|--|--------------|
| 7                | Тест метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в подготовке места проведения соревнований.   | 1            |
| 8                | Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Контроль 1000 метров  | 1            |
| <b>Баскетбол</b> |  |              |
| 9                | История баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. | 1            |
| 10               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.    | 1            |
| 11               | Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.   | 1            |
| 12               | Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | 1            |
| 13               | Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 14               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2*2; 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.                           | 1            |
| 15               | . Бросок мяча одной рукой от плеча с места после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.   | 1            |
| 16               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2*1; 3*1. Развитие координационных способностей.                                      | 1            |
| 17               | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3*2; 3*3. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 18               | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах .Нападение быстрым прорывом 1*0.. Развитие координационных способностей.                | 1            |
| 19               | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Нападение быстрым Опрорывом 1*0. Развитие координационных способностей.                    | 1            |
| 20               | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.  | 1            |

| №<br>урок<br>а                            | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во<br>часов |
|---|--|-----------------|
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  |                 |
| 21  | Художественная гимнастика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. 2 кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.              | 1               |
| 22  | 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Техника выполнения ФУ.  | 1               |
| 23  | 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с набивным мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.   | 1               |
| 24  | Выполнение комбинации из разученных элементов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.  | 1               |
| 25  | Спортивная гимнастика. Правила страховки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника выполнения ФУ. | 1               |
| 26  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1               |
| 27  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.                                     | 1               |
| 28  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем(д) , с гантелями(м). Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1               |
| 29  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника выполнения ФУ.   | 1               |
| 30  | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей, гибкости, сохранения правильной осанки.  | 1               |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |  |                 |
| 31  | История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.  | 1               |
| 32  | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом». Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.  | 1               |
| 33  | ОРУ. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.  | 1               |
| 34  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Значение занятий лыжным спортом для   | 1               |

| № урока  | Название раздела<br>Тема урока.   | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
|  | поддержания работоспособности.  |              |
| 35   | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.  | 1            |
| 36   | ОРУ на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта.  | 1            |
| 37   | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта  | 1            |
| 38   | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором». П. И. «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости. Влияние ФУ на основные системы организма.   | 1            |
| 39   | ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». подъем способом «елочка» Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.  | 1            |
| 40   | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Передвижение на лыжах 3,5км в равномерном темпе. Развитие выносливости.   | 1            |
| 41   | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъемы, спуски. прохождение дистанции 2000м . П.И. «С горки на горку». Развитие выносливости.  | 1            |
| 42   | Контроль - прохождение дистанции 2000м. Развитие выносливости.  | 1            |
| <b>Строевые упражнения. Развитие двигательных способностей</b> |   |              |
| 43   | Повторение перестроений из одной колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.  | 1            |
| 44   | Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Развитие скоростно - силовых способностей.   | 1            |
| 45   | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!». Развитие координационных способностей.   | 1            |
| <b>Волейбол</b>  |   |              |
| 46   | История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.   | 1            |
| 47   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.       | 1            |
| 48   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку . Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Основные правила игры в волейбол. | 1            |

| №<br>урок<br>а         | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во<br>часов |
|------------------------|--|-----------------|
| 49                     | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Основные приемы игры в волейбол.   | 1               |
| 50                     | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 51                     | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 52                     | Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 53                     | Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 54                     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 55                     | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Круговая тренировка. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.  | 1               |
| 56                     | Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Круговая тренировка. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1               |
| 57                     | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.   | 1               |
| 58                     | Учебная игра   | 1               |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |                 |
| 59                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Бег с ускорением. Прыжки и многоскоки. Первая помощь при травмах.  | 1               |
| 60                     | Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Эстафеты. Многоскоки. Тест- бег 60м. Вредные привычки.   | 1               |
| 61                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Круговая тренировка. Субъективные и объективные показатели самочувствия  | 1               |
| 62                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.   | 1               |
| 63                     | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние. Бросок   | 1               |



| № урока | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
|         | набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями на местности. Тест- пресс.  |              |
| 64      | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. Контроль Метание теннисного мяча на заданноерасстояние. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Кросс 15 минут. Тест на гибкость. | 1            |
| 65      | Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.  | 1            |
| 66      | Тест- подтягивание, отжимание. Правила проведения самостоятельных занятий.   | 1            |
| 67-68   | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры   | 2            |

### 7 класс

| № урока                | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во часов |
|------------------------|--|--------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |  |              |
| 1                      | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. | 1            |
| 2                      | Высокий старт от 30 до 40 м.   | 1            |
| 3                      | Бег 60 метров ГТО.   | 1            |
| 4                      | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  | 1            |
| 5                      | Кросс 1000 м. Развитие выносливости.   | 1            |
| 6                      | Прыжок в длину с места Нормы ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            |
| 7                      | Бег на средние дистанции   | 1            |
| 8                      | Бег 1500 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.  | 1            |
| 9.                     | Подвижные игры   | 1            |
| <b>Баскетбол</b>       |  |              |
| 10                     | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойка и передвижения игрока Т.Б.   | 1            |
| 11                     | Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении   | 1            |
| 12                     | Стойки и повороты  | 1            |
| 13                     | Передача мяча на месте   | 1            |
| 14                     | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника   | 1            |
| 15                     | Ведение мяча с изменением скорости.  | 1            |
| 16                     | Ведения мяча с изменением направления  | 1            |
| 17                     | Ведение мяча в движении с изменением направления движения .  | 1            |
| 18                     | Стойка игрока, перемещения   | 1            |
| 19                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  | 1            |

| № урока                        | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во часов |
|--------------------------------|--|--------------|
| 20                             | Перехват мяча  | 1            |
| 21                             | Учебно-тренировочная игра  | 1            |
| 22                             | Учебно-тренировочная игра  | 1            |
| 23                             | Учебно-тренировочная игра  | 1            |
| <b>Гимнастика. Акробатика.</b> |  |              |
| 24                             | Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.   | 1            |
| 25                             | Акробатика. Кувырок вперед   | 1            |
| 26                             | Кувырок вперед и назад   | 1            |
| 27                             | Стойка на лопатках   | 1            |
| 28                             | Акробатические соединения из 2-3 элементов Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | 1            |
| 29                             | Мост из положения лежа и стоя. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.         | 1            |
| 30                             | Опорный прыжок, (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Строевые упражнения Подтягивание в вися.      | 1            |
| 31                             | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне   | 1            |
| 33                             | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне   | 1            |
| 34                             | Лазание по шесту   | 1            |
| 35                             | Лазание по шесту в два приема  | 1            |
| <b>Лыжная подготовка</b>       |  |              |
| 36                             | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Скользящий шаг           | 1            |
| 37                             | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход   | 1            |
| 38                             | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход  | 1            |
| 39                             | Повороты переступанием   | 1            |
| 40                             | Подъем «полуелочкой»   | 1            |
| 41                             | Торможение «плугом». Поворот на месте махом.   | 1            |
| 42                             | Прохождение дистанции 2 -2,5км   | 1            |
| 43                             | Закрепление попеременного двухшажного хода   | 1            |
| 44                             | Виды лыжного спорта. Спуск в средней стойке  | 1            |
| 45                             | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Круговая эстафета   | 1            |
| 46                             | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»   | 1            |
| 47                             | Переход с одновременного хода на попеременный ход  | 1            |
| 48                             | Прохождение дистанции 4 км   | 1            |
| <b>Строевые упражнения</b>     |  |              |
| 49                             | Повторение поворотов на месте и в движении. Развитие силовых способностей  | 1            |
| 50                             | Повторение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Развитие скоростно – силовых способностей.  | 1            |
| 51                             | Выполнение команды «прямо!». Повороты направо, налево в движении. Развитие координационных способностей.   | 1            |

| № урок а               | Название раздела<br>Тема урока.  | Кол-во часов |
|------------------------|--|--------------|
| <b>Волейбол</b>        |  |              |
| 52                     | История волейбола. Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.   | 1            |
| 53                     | Верхняя передача мяча. Основные правила игры в волейбол.   | 1            |
| 54                     | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Основные приёмы игры в волейбол.  | 1            |
| 55                     | Совершенствование верхней передачи мяча. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  | 1            |
| 56                     | Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром   | 1            |
| 57                     | Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар   | 1            |
| 58                     | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку  | 1            |
| 59                     | Игровые упражнения 2:2, 3:2, 3:3. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры   | 1            |
| 60                     | Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме   | 1            |
| 61                     | Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  | 1            |
| 62                     | Учебно-тренировочная игра  | 1            |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |              |
| 63                     | Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по прыжкам в высоту.                         | 1            |
| 64                     | Тест - бег 60м. Вредные привычки.  | 1            |
| 65                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение соревнований. Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места.   | 1            |
| 66                     | Метание теннисного в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег с препятствиями на местности. Тест- пресс. | 1            |
| 67                     | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Толчок набивного мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Кросс. Утренняя гимнастика. Тест 1000м.   | 1            |
| 68                     | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. П/И «Городки»  | 2            |

8 класс

| <b>№ урока</b>                            | <b>Название раздела<br/>Тема урока.</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|---|--|---------------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                    |  |                     |
| 1   | Инструктаж по Технике Безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры низкий старт. | 1                   |
| 2   | Тестирование бега на 60 м. Нормы ГТО   | 1                   |
| 3   | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 100 м   | 1                   |
| 4   | Техника метания мяча на дальность с разбега . круговые эстафету  | 1                   |
| 5   | Равномерный бег. Развитие выносливости   | 1                   |
| 6   | Метание малого мяча. Удары по мячу подъемом ноги   | 1                   |
| 7   | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы                      | 1                   |
| 8   | Челночный бег 3x10. Футбольные упражнения с мячом  | 1                   |
| <b>Баскетбол</b>                          |  |                     |
| 9   | Инструктаж по Технике безопасности. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока в круге, квадрате                   | 1                   |
| 10  | Бросок двумя руками от груди, в движении и на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах               | 1                   |
| 11  | Остановка мяча. Личная защита.   | 1                   |
| 12  | Штрафные броски, броски со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом   | 1                   |
| 13  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча   | 1                   |
| 14  | Сочетание приемов ведение-остановка- бросок  | 1                   |
| 15  | Игра в мини –баскетбол   | 1                   |
| 16  | Вырывание и выбивание мяча   | 1                   |
| 17  | Игра в мини –баскетбол   | 1                   |
| 18  | Броски одной рукой от плеча с места. Перехват мяча   | 1                   |
| 19  | Игра в мини –баскетбол   | 1                   |
| 20  | Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину   | 1                   |
| 21  | Игра в мини –баскетбол   | 1                   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  |                     |
| 22  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега, два кувырка слитно              | 1                   |
| 23  | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь  | 1                   |
| 24  | Акробатические комбинации. Гимнастический «мост» из положения стоя, мост и поворот в упор на одном колене              | 1                   |
| 25  | Стойка на голове и руках, переворот боком «Колесо»   | 1                   |
| 26  | Упражнения на гимнастическом бревне, переворот боком «Колесо»  | 1                   |
| 27  | Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»  | 1                   |
| 28  | Опорный прыжок   | 1                   |
| 29  | Лазание по шесту в три приема.   | 1                   |
| 30  | Лазание по шесту ОРУ с обручем   | 1                   |
| 31  | Контрольный урок по разделу «Гимнастика»   | 1                   |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |  |                     |
| 32  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим, одежда, обувь лыжника          | 1                   |
| 33  | Одновременный бесшажный ход  | 1                   |
| 34  | Чередование лыжных ходов   | 1                   |
| 35  | Самонаблюдение и самоконтроль. Подъемы на склон и спуски со склона   | 1                   |
| 36  | Торможение боковым соскальзыванием   | 1                   |

| <b>№ урока</b>   | <b>Название раздела<br/>Тема урока.</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|--|--|---------------------|
| 37   | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах  | 1                   |
| 38   | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход  | 1                   |
| 39   | Прохождение дистанции 3 км на лыжах  | 1                   |
| 40   | Закаливание организма. Совершенствовать технику бесшажного хода  | 1                   |
| 41   | Прохождение дистанции 4 км   | 1                   |
| 42   | Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Прохождение дистанции, скольжение без палок | 1                   |
| 43   | Прохождение дистанции 5 км   | 1                   |
| <b>Строевые упражнения. Развитие двигательных способностей</b> |  |                     |
| 44   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, Повороты на месте  | 1                   |
| 45   | Строевой шаг, развитие координации   | 1                   |
| 46   | Перестроение из колонны по два - в колонну по одному в движении  | 1                   |
| <b>Волейбол</b>  |  |                     |
| 47   | Инструктаж по Технике безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке   | 1                   |
| 48   | Передача мяча сверху двумя руками передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед   | 1                   |
| 49   | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи   | 1                   |
| 50   | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи   | 1                   |
| 51   | Отбивание мяча кулаком через сетку   | 1                   |
| 52   | Игра в мини-волейбол   | 1                   |
| 53   | Передача мяча в парах  | 1                   |
| 54   | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку   | 1                   |
| 55   | Игра в мини-волейбол   | 1                   |
| 56   | Нижняя прямая подача с 3-6 м;  | 1                   |
| 57   | Игра в мини-волейбол   | 1                   |
| 58   | Эстафеты с мячом   | 1                   |
| 59   | Игра в мини-волейбол   | 1                   |
| 60   | Игра в мини-волейбол   | 1                   |
| <b>Легкая атлетика</b>   |  |                     |
| 61   | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.   | 1                   |
| 62   | Тестирование бега на 100 м   | 1                   |
| 63   | Бег в равномерном темпе; бег 1,5км – д, 2км–м;   | 1                   |
| 64   | Равномерный бег до 20 мин  | 1                   |
| 65   | Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места  | 1                   |
| 66   | специальные беговые упражнения Эстафетный бег  | 1                   |
| 67   | Эстафеты. Преодоление препятствий разной сложности. Скоростно-силовая подготовка   | 1                   |
| 68   | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий;   | 1                   |

**9 класс**

| <b>№ урока</b>                            | <b>Название раздела<br/>Тема урока.</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|---|---|---------------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                    |   |                     |
| 1   | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта. | 1                   |
| 2   | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты.  | 1                   |
| 3   | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 1                   |
| 4   | Техника спортивной ходьбы. Водный тестовый контроль.  | 1                   |
| 5   | Совершенствование техники метания в цель.   | 1                   |
| 6   | Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | 1                   |
| 7   | Совершенствование техники прыжков в высоту.   | 1                   |
| 8   | Прохождение полосы препятствий.   | 1                   |
| <b>Баскетбол</b>                          |   |                     |
| 9   | Т.Б. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  | 1                   |
| 10  | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.   | 1                   |
| 11  | Совершенствование техники защиты и нападения.   | 1                   |
| 12  | Совершенствование тактики игры в баскетбол.   | 1                   |
| 13  | Правила судейства. Совершенствование игры.  | 1                   |
| 14  | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол  | 1                   |
| 15  | Игры по правилам.   | 1                   |
| 16  | Жесты судей.  | 1                   |
| 17  | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в баскетболе   | 1                   |
| 18  | Развитие быстроты. Игры по правилам   | 1                   |
| 19  | Развитие выносливости Игры по правилам  | 1                   |
| 20  | Развитие координации движений. Игры по правилам   | 1                   |
| 21  | Контрольный урок по теме «Баскетбол»  | 1                   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |   |                     |
| 22  | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Организующие команды и приемы   | 1                   |
| 23  | Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.  | 1                   |
| 24  | ОРУ с обручем Развитие гибкости.  | 1                   |
| 25  | Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.   | 1                   |
| 26  | Акробатические упражнения и комбинации  | 1                   |
| 27  | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), скамейке. Развитие координационных способностей.   | 1                   |
| 28  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.               | 1                   |
| 29  | Развитие силовых способностей. Лазание по шесту. Лазанье по канату.   | 1                   |
| 30  | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями (мальчики)<br>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)  | 1                   |
| 31  | Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение в висах и упорах Совершенствование техники опорных прыжков через козла,   | 1                   |

| № урока   | Название раздела<br>Тема урока.   | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
|   | коня.   |              |
| 32  | Контрольный урок по разделу «Гимнастика»  | 1            |
| <b>Лыжная подготовка</b>                              |   |              |
| 33  | Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.                    | 1            |
| 34  | Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов                       | 1            |
| 35  | Переход с попеременных на одновременные хода.   | 1            |
| 36  | Освоение техники конькового хода.   | 1            |
| 37  | Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».  | 1            |
| 38  | Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «пругом».                         | 1            |
| 39  | Овладение техникой торможения «упором».   | 1            |
| 40  | Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.   | 1            |
| 41  | Теоретические основы поворота на месте и в движении.  | 1            |
| 42  | Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.                                       | 1            |
| 43  | Прохождение дистанции 5-6 км.   | 1            |
| 44  | Лыжная эстафета.  | 1            |
| <b>Национальные виды спорта: Элементы единоборств</b> |   |              |
| 45  | Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке.   | 1            |
| 46  | Освобождение от захвата рук и туловища.   | 1            |
| 47  | Приемы борьбы за выгодное положение.  | 1            |
| <b>Теоретические основы плавания</b>                  |   |              |
| 48  | Теоретические основы плавания.  | 1            |
| <b>Волейбол</b>                                       |   |              |
| 49  | Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1            |
| 50  | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                   | 1            |
| 51  | Совершенствование тактики игры в волейбол.  | 1            |
| 52  | Правила судейства   | 1            |
| 53  | Учебная игра  | 1            |
| 54  | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол   | 1            |
| 55  | Развитие быстроты. Игра по правилам   | 1            |
| 56  | Развитие координации движений. Игра по правилам   | 1            |
| 57  | Учебная игра  | 1            |
| <b>Футбол</b>   |   |              |
| 58  | ИОТ. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.      | 1            |
| 59  | Техника ведения мяча.   | 1            |
| 60  | Техника ударов по воротам.  | 1            |
| <b>Национальные виды спорта: основы туризма</b>       |   |              |
| 61  | Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.              | 1            |
| 62  | Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.                            | 1            |
| <b>Легкая атлетика</b>                                |   |              |
| 63  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические                                       | 1            |

| <b>№ урока</b> | <b>Название раздела<br/>Тема урока.</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|----------------|---|---------------------|
|                | основы техники бега с высокого и низкого старта. беговые упражнения.  |                     |
| 64             | Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.                                   | 1                   |
| 65             | Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. | 1                   |
| 66             | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы.                       | 1                   |

\*Примечание: в случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.