

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Фабричная средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
МАОУ Фабричной СОШ
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
МАОУ Фабричной СОШ
С.В Сирякова
от 30 августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МАОУ Фабричной СОШ
О.О Гарбузова
Приказ №161-Д
от 30 августа 2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 6-9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: О.В. Субботский

Учитель физической культуры

2022-2023 уч. год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями на 31.01.2012 г.), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 29 декабря 2014 г.);

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067

"Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)

- Распоряжения Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 годы»

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10 ...» от 29.12.2010 г. № 189

- указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" на основе примерной авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Учебная программа по физической культуре реализует образовательную программу в соответствии с ФК ГОС и Положением о ВФСК ГТО и разработана с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

3.Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели, по 102 часа в год.

4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта

участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее

эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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 обще-развивающие 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.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе примерной авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха.

В 5-9 классах 34 рабочих недели, по 3 часа в неделю, 102 уроков в учебный год в каждом классе.

Учебно-тематический план 5-9 классов

Раздел программы	классы				
		6	7	8	9
Знания о физической культуре	В процессе урока				
1. Легкая атлетика и подготовка к нормам ГТО		25	25	25	26
2. Гимнастика с элементами акробатики.		20	20	20	20
3. Лыжная подготовка и нормы ГТО		17	17	17	17
4.Плавание		1	1	1	1
5. Спортивные игры: А) Баскетбол Б) Волейбол В)Футбол		18	18	18	17
		18	18	18	18
		3	3	3	3
Общее количество часов за учебный год		102	102	102	102

Содержание учебного предмета

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков) (Теоретическая часть)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Само-массаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и

энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение показ, объяснение и описание. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания. Пользование баней.

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.

Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ГТО.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Плавание.

5-9 класс. Теоретическое основа обучение умению держаться на воде и плаванию. Правила технике безопасности на занятиях по плаванию.

Футбол.

5-9 класс. Правила технике безопасности на занятиях по футболу. Теоретическая основа обучению игре.

Практическая часть

5 класс. Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника владения мяча: остановка мяча ногой; передача мяча ногой; удар по мячу ногой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два

и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и нормы ГТО

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полу-ёлочкой», «ёлочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника владения мяча: остановка мяча ногой; передача мяча ногой; удар по мячу ногой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в

движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и нормы ГТО.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника владения мяча: остановка мяча ногой; передача мяча ногой; удар по мячу ногой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и нормы ГТО

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника владения мяча: остановка мяча ногой; передача мяча ногой; удар по мячу ногой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем зависом в вис. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсев; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и нормы ГТО.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданного расстояния.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника владения мяча: остановка мяча ногой; передача мяча ногой; удар по мячу ногой.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика и нормы ГТО.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом; в движении переступанием;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

В результате освоения программного материала по физической культуре, учащиеся 6-9 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 6 класса.

Учебные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. (с.)	5,0	5,6	6,0	5,2	5,9	6,2
Бег 60м. (с.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,8	11,2
Бег 1000 м. (мин.)	4,30	5,50	7,10	5,10	6,40	7,20
Бег 1500 м. (мин.)	7,35	8,10	8,40	8,15	8,45	9,15
Прыжок в длину с места (см.)	190	165	145	165	150	135
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	23	15	11	17	12	9
Поднимание туловища за 1мин. (раз)	46	36	32	40	30	28
Метание на дальность мяч 150г. (м.)	36	29	21	23	18	15
Наклон вперед стоя	9	5	3	13	6	4
Челночный бег 3*10м. (с.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Прыжки через скакалку за 30с. (раз)	36	29	22	41	34	27
Отжимание в упоре лежа (раз)	28	18	13	14	9	5

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 7 класса.

Учебные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. (с.)	4,8	5,4	5,9	5,0	5,9	6,3
Бег 60м. (с.)	9,4	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
Бег 1000 м. (мин.)	4,20	5,50	7,00	5,00	6,30	7,15
Бег 1500 м. (мин.)	7,10	7,40	8,10	7,40	8,10	8,40
Прыжок в длину с места (см.)	200	170	150	170	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	24	15	11	18	12	8
Поднимание туловища за 1мин. (раз)	46	37	32	40	30	28
Метание на дальность мяч 150г. (м.)	39	31	23	25	19	16

Наклон вперёд сидя	9	5	3	14	6	4
Челночный бег 3*10м. (с.)	8,2	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Прыжки через скакалку за 30с. (раз)	38	31	24	43	36	29
Отжимание в упоре лежа (раз)	30	20	15	14	9	6

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 8 класса.

Учебные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. (с.)	4,7	5,3	5,8	4,9	5,7	6,1
Бег 60м. (с.)	8,9	9,7	10,2	9,8	10,6	10,9
Бег 1000 м. (мин.)	4,10	5,40	6,50	4,50	6,20	7,15
Бег 2000 м. (мин.)	9,20	10,00	11,00	11,00	12,00	13,00
Прыжок в длину с места (см.)	210	180	160	175	160	145
Прыжок в длину с разбега (см.)	400	340	310	325	275	260
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	24	16	12	18	12	7
Поднимание туловища за 1мин. (раз)	47	38	33	42	32	29
Метание на дальность мяч 150г. (м.)	42	33	27	26	21	17
Наклон вперёд стоя	10	6	3	15	7	5
Челночный бег 3*10м. (с.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,3	9,9
Прыжки через скакалку за 30с. (раз)	41	34	27	46	39	32
Отжимание в упоре лежа (раз)	33	22	17	15	9	7

Таблица нормативных оценок уровня физ.под-ти обучающихся 9 класса

Учебные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. (с.)	4,5	5,2	5,5	4,9	5,6	6,0
Бег 60м. (с.)	8,6	9,4	10,0	9,6	10,4	10,8
Бег 1000 м. (мин.)	3,55	5,10	6,30	4,50	6,00	7,10
Бег 2000 м. (мин.)	8,50	9,40	10,10	10,40	11,40	12,20
Прыжок в длину с места (см.)	220	190	175	175	165	155
Прыжок в длину с разбега (см.)	415	355	330	340	290	275

Подтягивание на высокой перекладине	12	8	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	24	17	13	18	12	7
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	49	39	35	43	34	31
Метание на дальность мяч 150г. (м.)	45	35	30	28	23	18
Наклон вперёд стоя	11	6	4	15	8	5
Челночный бег 3*10м. (с.)	7,7	8,2	8,6	8,5	9,1	9,7
Прыжки через скакалку за 30с. (раз)	44	37	30	49	42	35
Отжимание в упоре лежа (раз)	36	24	20	15	10	7

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ
102 ЧАСА В ГОД (3 часа в неделю)

№ п/п	дата	Лёгкая атлетика и нормы ГТО (9 часов).	Колл/час	Форма проведения	Корректировка
		ТИП УРОКА			
1		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе, на уроках лёгкой атлетики.	1		
2		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
3		Учёт прыжка в длину с места.	1		
4		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
5		Учёт бега 30 м.	1		
6		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
7		Учёт бега 1500м.	1		
8		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
9		Учёт бега 60м.	1		
		Баскетбол. (18 часов).			
10		Разучивание передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
11		Совершенствование передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
12		Учёт передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
13		Разучивание броска 1-й рукой от плеча.	1		
14		Совершенствование броска 1-й рукой от плеча.	1		
15		Учёт броска 1-й рукой от плеча.	1		
16		Разучивание передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
17		Совершенствование передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
18		Учёт передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
19		Разучивание броска после 2-х шагов ведения.	1		
20		Совершенствование броска после 2-х шагов ведения.	1		
21		Учёт броска после 2-х шагов ведения.	1		

22		Разучивание ведения с изменением скорости и направления (петля или финт).	1		
23		Совершенствование ведения с изменением скорости и направления (петля или финт).	1		
24		Учёт ведения с изменением скорости и направления (петля или финт).	1		
25		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
26		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
27		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
		Гимнастика с элементами акробатики. (20 часов).			
28		Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Закрепление кувырка назад.	1		
29		Разучивание из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.	1		
30		Совершенствование акробатических упражнений.	1		
31		Учёт акробатического упражнения.	1		
32		Учёт акробатического упражнения.	1		
33		Разучивание акробатической комбинации.	1		
35		Совершенствование акробатической комбинации.	1		
35		Учёт акробатической комбинации.	1		
36		Учёт отжимание от пола	1		
37		Разучивание комбинации №1 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
38		Совершенствование комбинации №1 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
39		Совершенствование комбинации №1 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
40		Учёт комбинации №1 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
41		Разучивание комбинации №2 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
42		Совершенствование комбинации №2 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
43		Совершенствование комбинации №2 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		
44		Учёт комбинации №2 в равновесии (бревно) - девочки и на низкой перекладине - мальчики.	1		

45		Разучивание опорного прыжка через «козла».	1		
46		Совершенствование опорного прыжка через «козла».	1		
47		Учёт опорного прыжка через «козла».	1		
		Лыжная подготовка. (17 часов). Волейбол (18 часов).			
48		<i>Лыжная подготовка.</i> Инструктаж по Т. Б. на уроках лыжной подготовки.	1		
49,50		<i>Лыжная подготовка.</i> Совершенствование классических и конькового ходов	2		
51		<i>Волейбол.</i> Разучивание передачи мяча сверху двумя руками, на месте и в движении, после подбрасывания партнёром.	1		
52, 53		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт классического и совершенствование конькового хода.	2		
54		<i>Волейбол.</i> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, на месте и в движении, после подбрасывания партнёром.	1		
55, 56		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт конькового хода.	2		
57		<i>Волейбол.</i> Учёт передачи мяча сверху двумя руками, на месте и в движении, после подбрасывания партнёром.	1		
58, 59		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 2 км. классическим ходом.	2		
60		<i>Волейбол.</i> Разучивание передачи над собой снизу после подбрасывания партнёром.	1		
61, 62		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 2 км. свободным ходом.	2		
63		<i>Волейбол.</i> Совершенствование передачи над собой снизу после подбрасывания партнёром.	1		
64, 65		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах свободным ходом 3 км. без зачёта времени.	2		
66		<i>Волейбол.</i> Учёт передачи над собой снизу после подбрасывания партнёром.	1		
67, 68		<i>Лыжная подготовка.</i> Подъёмы и спуски с изменением стоек.	2		
69		<i>Волейбол.</i> Разучивание нижней прямой (боковой) подачи. (из 7 попыток 5-4-2)	1		
70, 71		<i>Лыжная подготовка.</i> Эстафетный бег на лыжах свободным ходом.	2		
		Волейбол			
72		Соверш-ние нижней прямой (боковой) подачи. (из 7 попыток 5-4-2)	1		
73		Учёт нижней прямой (боковой) подачи. (из 7 попыток 5-4-2)	1		
74		Разучивание передач мяча над собой сверху. (10-7-4)	1		
75		Соверш-ние передач мяча над собой сверху. (10-7-4)	1		
76		Учёт многократных передач мяча над собой сверху. (10-7-4)	1		

77		Разучивание передач мяча над собой снизу. (10-7-4)	1		
78		Соверш-ние передач мяча над собой снизу. (10-7-4)	1		
79		Учёт многократных передач мяча над собой снизу. (10-7-4)	1		
80		Совершенствование учебной игры.	1		
81		Совершенствование учебной игры.	1		
82		Учёт учебной игры.	1		
		Лёгкая атлетика и нормы ГТО (16 часов).			
83		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе на уроках лёгкой атлетики.	1		
84		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
85		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
86		Учёт прыжка в длину с места.	1		
87		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
88		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
89		Совершенствование стартового разбега.	1		
90		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1		
91		Учёт бега 1000 м.	1		
92		Учёт передачи эстафетной палочки.	1		
93		Учёт бега 30 м	1		
94		Совершенствование низкого старта.	1		
95		Учёт бега 60 м.	1		
96		Учёт бега 1500м.	1		
97		Учёт метания на дальность.	1		
98		Учёт бега 2000м. без зачета времени.	1		
		Плавание (1 час).			
99		Виды и стили плавания. Т/Б на воде(теория).	1		
		Футбол (3 часа).			
100		Удары по мячу ногой.	1		
101		Остановка мяча ногой.	1		
102		Отбор мяча.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ
102 ЧАСА В ГОД (3 часа в неделю)

№ п/п	дата	Лёгкая атлетика и нормы ГТО (9 часов).	Колл/час	Форма проведения	Корректировка
		ТИП УРОКА			
1		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе, на уроках лёгкой атлетики.	1		
2		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
3		Учёт прыжка в длину с места.	1		
4		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
5		Учёт бега 30 м.	1		
6		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
7		Учёт бега 1500м.	1		
8		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
9		Учёт бега 60м.	1		
		Баскетбол. (18 часов).			
10		Разучивание передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
11		Совершенствование передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
12		Учёт передачи мяча со сменой мест, в тройке.	1		
13		Разучивание броска после 2-х шагов ведения.	1		
14		Совершенствование броска после 2-х шагов ведения.	1		
15		Учёт броска после 2-х шагов ведения.	1		
16		Разучивание передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
17		Совершенствование передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
18		Учёт передачи 2-я руками от груди или 1-й от плеча после ведения во встречных колоннах.	1		
19		Разучивание ловли одной рукой.	1		
20		Совершенствование ловли одной рукой.	1		
21		Учёт ловли одной рукой.	1		

22		Разучивание и передачи мяча 1-й рукой от головы.	1		
23		Совершенствование и передачи мяча 1-й рукой от головы.	1		
24		Учёт ловли и передачи мяча 1-й рукой от головы.	1		
25		Учебная игра по упрощенным правилам. Перехват мяча.	1		
26		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
27		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
		Гимнастика с элементами акробатики. (20 часов).			
28		Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание акробатического упражнения " Кувырок вперед в стойку на лопатках " - юноши; " Кувырок назад в полушпагат." - девушки.	1		
29		Разучивание акробатического упражнения " Стойка на голове согнув ноги " - юноши; "«Мост» и поворот кругом в упор " - девушки.	1		
30		Совершенствование акробатической комбинации.	1		
31		Учёт акробатического упражнения.	1		
32		Учёт акробатического упражнения.	1		
33		Разучивание акробатической комбинации.	1		
35		Совершенствование акробатических упражнений.	1		
35		Учёт акробатической комбинации.	1		
36		Учёт отжимание от пола	1		
37		Разучивание комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1 на средней перекладине - юноши.	1		
38		Разучивание комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №2 на средней перекладине - юноши.	1		
39		Совершенствование комбинации №1, №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1, №2 на средней перекладине - юноши.	1		
40		Учёт комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1 на средней перекладине - юноши.	1		
41		Учёт комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №2 на средней перекладине - юноши.	1		
42		Разучивание комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		
43		Совершенствование комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		

44		Учёт комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		
45		Разучивание опорного прыжка через «козла».	1		
46		Совершенствование опорного прыжка через «козла».	1		
47		Учёт опорного прыжка через «козла».	1		
		Лыжная подготовка. (17 часов). Волейбол (18 часов).			
48		<i>Лыжная подготовка.</i> Инструктаж по Т. Б. на уроках лыжной подготовки.	1		
49,50		<i>Лыжная подготовка.</i> Совершенствование классических и конькового ходов	2		
51		<i>Волейбол.</i> Разучивание многократных передач мяча над собой сверху. (10-7-4)	1		
52,53		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт классического и совершенствование конькового хода.	2		
54		<i>Волейбол.</i> Совершенствование многократных передач мяча над собой сверху.	1		
55,56		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт конькового хода.	2		
57		<i>Волейбол.</i> Учёт многократных передач мяча над собой сверху. (10-7-4)	1		
58,59		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 2км. классическим ходом.	2		
60		<i>Волейбол.</i> Разучивание многократных передач мяча над собой снизу. (10-7-4)	1		
61,62		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 2км. свободным ходом.	2		
63		<i>Волейбол.</i> Совершенствование многократных передач мяча над собой снизу.	1		
64,65		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах свободным ходом 3км. без зачёта времени.	2		
66		<i>Волейбол.</i> Учёт многократных передач мяча над собой снизу. (10-7-4)	1		
67,68		<i>Лыжная подготовка.</i> Подъёмы и спуски с изменением стоек.	2		
69		<i>Волейбол.</i> Разучивание нижней прямой (боковой) подачи. (из 7 попыток 5-4-3)	1		
70,71		<i>Лыжная подготовка.</i> Эстафетный бег на лыжах свободным ходом.	2		
		Волейбол			
72		Совер-ние нижней прямой (боковой) подачи. (из 7 попыток 5-4-3)	1		
73		Учёт прыжка через скакалку за 30с. Совершенс-ние учебной игры.	1		
74		Учёт нижней прямой (боковой) подачи.(из 7 попыток 5-4-3)	1		
75		Разучивание передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
76		Совершенствование передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
77		Учёт передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
78		Разучивание передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		
79		Совер-ние передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		

80		Учёт передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		
81		Совершенствование учебной игры.	1		
82		Учёт учебной игры.	1		
		Лёгкая атлетика и нормы ГТО (16 часов).			
83		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе на уроках лёгкой атлетики.	1		
84		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
85		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
86		Учёт прыжка в длину с места.	1		
87		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
88		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
89		Совершенствование стартового разбега.	1		
90		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1		
91		Учёт бега 1000 м.	1		
92		Учёт передачи эстафетной палочки.	1		
93		Учёт бега 30 м	1		
94		Совершенствование низкого старта.	1		
95		Учёт бега 60 м.	1		
96		Учёт бега 1500м.	1		
97		Учёт метания на дальность.	1		
98		Учёт бега 2000м. без зачета времени.	1		
		Плавание (1 час).			
99		Виды и стили плавания. Т/Б на воде(теория).	1		
		Футбол (3 часа).			
100		Удары по мячу ногой.	1		
101		Остановка мяча ногой.	1		
102		Отбор мяча.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

102 ЧАСА В ГОД (3 часа в неделю)

№ п/п	дата	Лёгкая атлетика и нормы ГТО (9 часов).	Колл/час	Форма проведения	Корректировка
		ТИП УРОКА			
1		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе, на уроках лёгкой атлетики.	1		
2		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
3		Учёт прыжка в длину с места.	1		
4		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
5		Учёт бега 30 м.	1		
6		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
7		Учёт бега 2000м.	1		
8		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
9		Учёт бега 60м.	1		
		Баскетбол. (18 часов).			
10		Разучивание ближнего броска в корзину.	1		
11		Совершенствование ближнего броска в корзину.	1		
12		Учёт ближнего броска в корзину.	1		
13		Разучивание броска после 2-х шагов ведения.	1		
14		Совершенствование броска после 2-х шагов ведения.	1		
15		Учёт броска после 2-х шагов ведения.	1		
16		Разучивание игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
17		Совершенствование игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
18		Учёт игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
19		Разучивание передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
20		Совершенствование передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
21		Учёт передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
22		Разучивание взаимодействия игроков 2:1.	1		
23		Совершенствование взаимодействия игроков 2:1.	1		

24		Учёт упражнения взаимодействия игроков 2:1.	1		
25		Учебная игра по упрощенным правилам. Перехват мяча.	1		
26		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
27		Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
		Гимнастика с элементами акробатики. (20 часов).			
28		Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание акробатического упражнения " Длинный кувырок" - юноши и девушки.	1		
29		Разучивание акробатического упражнения " Стойка на голове " - юноши; "«Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене " - девушки.	1		
30		Совершенствование акробатических упражнений.	1		
31		Учёт акробатического упражнения.	1		
32		Учёт акробатического упражнения.	1		
33		Разучивание акробатической комбинации.	1		
35		Совершенствование акробатической комбинации.	1		
35		Учёт акробатической комбинации.	1		
36		Учёт отжимание от пола	1		
37		Разучивание комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1 на средней перекладине - юноши.	1		
38		Разучивание комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №2 на средней перекладине - юноши.	1		
39		Совершенствование комбинации №1, №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1, №2 на средней перекладине - юноши.	1		
40		Учёт комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №1 на средней перекладине - юноши.	1		
41		Учёт комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и упражнения №2 на средней перекладине - юноши.	1		
42		Разучивание комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		
43		Совершенствование комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		
44		Учёт комбинации №3 в равновесии (бревно) - девушки и комбинации на средней перекладине юноши.	1		
45		Разучивание опорного прыжка через «козла».	1		

46		Совершенствование опорного прыжка через «козла».	1		
47		Учёт опорного прыжка через «козла».	1		
		Лыжная подготовка. (17 часов). Волейбол (18 часов).			
48		<i>Лыжная подготовка.</i> Инструктаж по Т. Б. на уроках лыжной подготовки.	1		
49,50		<i>Лыжная подготовка.</i> Совершенствование классических и конькового ходов	2		
51		<i>Волейбол.</i> Разучивание передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
52, 53		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт классического и совершенствование конькового хода.	2		
54		<i>Волейбол.</i> Совершенствование передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
55, 56		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт конькового хода.	2		
57		<i>Волейбол.</i> Учёт передачи мяча на месте и после перемещения верхним приемом.	1		
58, 59		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 3км. классическим ходом.	2		
60		<i>Волейбол.</i> Разучивание передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		
61, 62		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах 3км. свободным ходом.	2		
63		<i>Волейбол.</i> Совершенствование передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		
64, 65		<i>Лыжная подготовка.</i> Учёт бега на лыжах свободным ходом 3км. без зачёта времени.	2		
66		<i>Волейбол.</i> Учёт передачи мяча на месте и после перемещения нижним приемом.	1		
67, 68		<i>Лыжная подготовка.</i> Подъёмы и спуски с изменением стоек.	2		
69		<i>Волейбол.</i> Разучивание нижней прямой (боковой) подачи. (из 6 попыток 5-4-3)	1		
70, 71		<i>Лыжная подготовка.</i> Эстафетный бег на лыжах свободным ходом.	2		
		Волейбол.			
72		Совершенствование нижней прямой (боковой) подачи. (из 6 попыток 5-4-3)	1		
73		Учёт прыжка через скакалку за 30с. Совершенствование учебной игры.	1		
74		Учёт нижней прямой (боковой) подачи.(из 6 попыток 5-4-3)	1		
75		Разучивание комбинирование основных элементов.	1		
76		Совершенствование комбинирование основных элементов.	1		

77		Учёт комбинирование основных элементов.	1		
78		Разучивание передачи мяча через сетку.	1		
79		Совершенствование передачи мяча через сетку.	1		
80		Учёт передачи мяча через сетку.	1		
81		Совершенствование учебной игры.	1		
82		Учёт учебной игры.	1		
		Лёгкая атлетика и нормы ГТО (16 часов).			
83		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе на уроках лёгкой атлетики.	1		
84		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
85		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
86		Учёт прыжка в длину с места.	1		
87		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
88		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1		
89		Совершенствование стартового разбега.	1		
90		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1		
91		Учёт бега 1000 м.	1		
92		Учёт передачи эстафетной палочки.	1		
93		Учёт бега 30 м	1		
94		Совершенствование низкого старта.	1		
95		Учёт бега 60 м.	1		
96		Учёт бега 2000м.	1		
97		Учёт метания на дальность.	1		
98		Учёт бега 3000м. без зачета времени.	1		
		Плавание (1 час).			
99		Виды и стили плавания. Т/Б на воде(теория).	1		
		Футбол (3 часа).			
100		Удары по мячу ногой.	1		
101		Остановка мяча ногой.	1		
102		Отбор мяча.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

102 ЧАСА В ГОД (3 часа в неделю)

№ п/п	дата	Лёгкая атлетика и нормы ГТО (9 часов). ТИП УРОКА	Колл/час	Форма проведения	Корректировка
1		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе, на уроках лёгкой атлетики	1		
2		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	1		
3,4		Учёт бега 30 м. Учёт бега 60м.	2		
5		Учёт прыжка в длину с места.	1		
6		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
7		Учет бега 2000м.	1		
8,9		Учёт наклона вперёд вниз. Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2		
		Баскетбол. (17 часов).			
10		Правила ТБ на уроках баскетбола. Разучивание игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
11		Совершенствование игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
12		Учёт игрового взаимодействия «передай и выходи».	1		
13		Разучивание приёма передачи с выходом на корзину в движении (отрыв).	1		
14		Совершенствование приёма передачи с выходом на корзину в движении (отр).	1		
15		Учёт приёма передачи с выходом на корзину в движении (отрыв).	1		
16		Разучивание передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
17		Совершенствование передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
18		Учёт передачи мяча в движении парами, с продвижением к корзине.	1		
19		Разучивание взаимодействия игроков 2:1.	1		
20		Совершенствование взаимодействия игроков 2:1.	1		

21		Учёт взаимодействия игроков 2:1	1		
22		Разучивание скрестного выхода с наведением.	1		
23		Совершенствование скрестного выхода с наведением.	1		
24		Учёт скрестного выхода с наведением.	1		
25,26		Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
		<i>Гимнастика с элементами акробатики. (20 часов).</i>			
27		Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание акробатического упражнения "Из упора стоя ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны - силой стойка на голове" - юноши; «Равновесие на одной, руки в стороны (ласточка)» - девушки.	1		
28		Разучивание акробатического упражнения "С трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком" - юноши; «Стоя наклоном назад «мост» и поворот кругом в упор присев" - девушки.	1		
29		Учёт отжимания от пола	1		
30,31		Разучивание акробатической комбинации №1 (юноши и девушки)	2		
32		Учет акробатической комбинации №1 (юноши и девушки)	1		
33-34		Разучивание акробатической комбинации №2 (юноши и девушки)	2		
35		Учет акробатической комбинации №2 (юноши и девушки)	1		
36,37		Разучивание акробатической комбинации №3 (юноши и девушки)	2		
38		Учет акробатической комбинации №3 (юноши и девушки)	1		
39,40		Разучивание комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и на высокой перекладине упражнение №1 - юноши.	2		
41		Учет комбинации №1 в равновесии (бревно) - девушки и на высокой перекладине упражнение №1 - юноши.	1		
42,43		Разучивание комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и на высокой перекладине упражнение №2 - юноши.	2		
44		Учет комбинации №2 в равновесии (бревно) - девушки и на высокой перекладине упражнение №2 - юноши.	1		
45		Совершенствование опорного прыжка через «козла».	1		
46		Учёт опорного прыжка через «козла».	1		

		<i>Лыжная подготовка. (17 часов). Волейбол (18 часов).</i>			
47		Инструктаж по Т. Б. на уроках лыжной подготовки и волейбола	1		
48,49		Совершенствование классических и конькового ходов	2		
50		Разучивание комбинирования основных элементов игры в паре, тройке.	1		
51,52		Учёт техники классических и совершенствование конькового хода.	2		
53		Совершенствование комбинирования основных элементов игры в паре, тройке	1		
54,55		Учёт техники конькового хода.	2		
56		Учёт комбинирования основных элементов игры в паре, тройке.	1		
57		Учёт бега на лыжах 3км. классическим ходом.	2		
58		Разучивание приема-передачи мяча во встречных колоннах.	1		
59,60		Учёт бега на лыжах 3км. свободным ходом.	2		
61		Совершенствование приема-передачи мяча во встречных колоннах.	1		
62,63		Учёт бега на лыжах свободным ходом 5км. без зачёта времени.	2		
64		Учёт приема-передачи мяча во встречных колоннах.	1		
65,66		Подъёмы и спуски с изменением стоек.	2		
67		Закрепление верхней и нижней прямой (боковой) подачи.	1		
68,69		Эстафетный бег на лыжах свободным ходом.	2		
70		Совершенствование нижней прямой (боковой) подачи.	2		
71,72		Учёт прыжка через скакалку за 30с. Совершенствование учебной игры.	2		
73		Учёт нижней прямой (боковой) подачи.	1		
74		Разучивание приёма подачи.	1		
75		Совершенствование приёма подачи.	1		
76		Учёт приёма подачи.	1		
77		Разучивание техники нападающего удара.	1		
78		Совершенствование техники нападающего удара.	1		
79		Учёт техники нападающего удара.	1		
80		Совершенствование учебной игры.	1		
81		Учёт учебной игры.	1		

		Лёгкая атлетика и нормы ГТО (17часов).			
82		Правила ТБ в спортивном зале и школьном стадионе на уроках лёгкой атлетики	1		
83		Учёт наклона вперёд вниз.	1		
84		Учёт прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту	1		
85		Учёт подтягивания на перекладине юноши из виса и девушки из виса лёжа.	1		
86		Учёт поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1мин.	1		
87		Учёт бега 1000 м.	1		
88,89		Совершенствование стартового разбега, передачи эстафетной палочки	2		
90		Учёт передачи эстафетной палочки. Лёгкоатлетическая эстафета.	1		
91		Совершенствование низкого старта.	1		
92		Учёт бега 30 м.	1		
93		Учёт бега 60 м.	1		
94		Совершенствование метания на дальность.	1		
95		Бег на 2000 метров	1		
96		Учёт бега 2000м.	1		
97		Учёт метания на дальность.	1		
98		Учет бега 3000м без зачёта времени.	1		
		Плавание (1 час).			
99		Т/Б на воде(теория).	1		
		Футбол (3 часа).			
100		Т/Б на занятиях. Остановка мяча ногой.	1		
101		Передача мяча ногой.	1		
102		Удар по мячу ногой.	1		