

Приложение № 1.20  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ лицей № 39, утвержденной приказом  
04.12.2017г. № 94

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 5 - 9 классов**

## Содержание

1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	12
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	16

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты освоения программы:

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).

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

#### **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 ссылками 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.

## **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;
- 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.)

## **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);



- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» по классам.**

#### **Знания о физической культуре**

**5 класс.** Олимпийские игры древности; организация самостоятельных занятий ФК; физическое развитие человека; формирование правильной осанки; физическая культура человека.

**6 класс.** Возрождение Олимпийских игр; организация самостоятельных занятий ФК; физическое развитие человека; физическая подготовка; физическая культура человека.

**7 класс.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); история развития олимпийских видов спорта; досуг, как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; оценка техники движений; правила подбора подводящих и подготовительных упражнений; эффективность занятий ФК; ведение дневника самонаблюдения; влияние занятий ФК на формирование положительных качеств личности.

**8 класс.** Физическая культура в современном обществе; всестороннее и гармоничное физическое развитие; способы двигательной деятельности; организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки; индивидуальные особенности человека при составлении планов тренировок; правила подбора подводящих и подготовительных упражнений при индивидуальных особенностях физического развития, жизнедеятельности человека; классификация режимов физической нагрузки и правила их использования; оценка техники движений; ведение дневника самонаблюдения; двигательные действия и спортивная подготовка; адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями; влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

**9 класс.** Туристские походы; организация и проведение пеших туристических походов; здоровье и здоровый образ жизни; профессионально-прикладная физическая подготовка; физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой; индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой; физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой; Измерение функциональных резервов организма; правила проведения банных процедур; доврачебная помощь во время занятий ФК и спорта.

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

Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>	<b>18ч</b>
Техника безопасности на уроках физкультуры (легкая атлетика). Олимпийские игры древности.	1ч
Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Совершенствование бега на короткие дистанции (30 и 60)	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м)	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Челночный бег 4х9м. Организация самостоятельных занятий ф.к.	1ч
Эстафета с палочкой.	1ч
Метание малого мяча в цель и на дальность	1ч
Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1ч
Кроссовая подготовка (от 10 до 12мин). Комплексы дыхательной гимнастики	1ч
Совершенствование кроссовой подготовке (от 10 до 12мин)	1ч
Кроссовая подготовка (100м)	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Совершенствование круговой эстафеты с этапом по 150 м.	1ч
Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1ч
Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	1ч
Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1ч
<b>баскетбол</b>	<b>12ч</b>
Физическое развитие человека. ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1ч
Совершенствование техники ведения мяча змейкой, и передачи мяча.	1ч
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1ч
Совершенствование передачи одной рукой от плеча на месте и в движении.	1ч
Ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости	1ч
Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1ч
Совершенствование бросков мяча по кольцу.	1ч
Комбинации из освоенных элементов: передача, ведение, бросок.	1ч
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч

Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15ч.</b>
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах. Как формировать правильную осанку.	1ч
Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Совершенствование общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне	1ч
Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Совершенствование кувырков вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно	1ч
Совершенствование кувырков назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Гимнастический комплекс из освоенных элементов. Опорные прыжки.	1ч
Упражнения на развитие координационных способностей (эстафеты, с использованием гимнастических упражнений).	1ч
Упражнения на развитие координационных способностей (игры с использованием инвентаря).	1ч
Упражнения на развитие силовых способностей (лазанье и подтягивание).	1ч
Упражнения на развитие гибкости.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>27ч.</b>
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	1ч
Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1ч
Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Техника бесшажного одновременного хода.	1ч
Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
КУ - техника бесшажного одновременного хода .	1ч
КУ - Техника одновременного двухшажного хода, техника бесшажного одновременного хода .	1ч
Подъем елочкой на склоне 45°	1ч
Техника спусков. Дистанция 2 км.	

Подъем елочкой на склоне 45°	1ч
Техника спусков. Дистанция 2 км.	
Торможение плугом.	1ч
Торможение плугом.	1ч
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1ч
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1ч
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1ч
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1ч
Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1ч
Совершенствование поворотов плугом вправо, влево при спусках с горки.	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
<b>Волейбол</b>	<b>6ч</b>
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	1ч
Техника приема и передачи мяча снизу.	
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1ч
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1ч
<b>Легкая атлетика</b>	<b>22ч.</b>
Физическая культура человека. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1ч

Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1ч
Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1ч
КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1ч
Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1ч
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1ч
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1ч
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1ч
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м)	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Челночный бег 4х9м	1ч
Старт с опорой на одну руку.	1ч
КУ – метание набивного мяча.	
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1ч
Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1ч
КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1ч
КУ комплекса ОФП.	1ч
КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1ч
Метание мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1ч
Тестовая работа	1ч
<b>Футбол</b>	<b>2ч</b>
Техника ударов мяча. Физические упражнения для освоения ударов мяча.	1ч
Остановка катящегося мяча. Ведение футбольного мяча.	1ч
	102

**6 класс**

Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>	<b>18ч</b>
Техника безопасности на уроках физкультуры (легкая атлетика). Возрождение олимпийских игр.	1ч
Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Совершенствование бега на короткие дистанции (30 и 60)	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м)	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Челночный бег 4х9м. Организация самостоятельных занятий ф.к.	1ч
Эстафета с палочкой.	1ч
Метание малого мяча в цель и на дальность	1ч
Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1ч
Кроссовая подготовка (от 10 до 12мин). Комплексы дыхательной гимнастики	1ч
Совершенствование кроссовой подготовке (от 10 до 12мин)	1ч
Кроссовая подготовка (100м)	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Совершенствование круговой эстафеты с этапом по 150 м.	1ч
Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1ч
Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	1ч
Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1ч
<b>Баскетбол</b>	<b>12ч</b>
Физическое развитие человека. ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
Совершенствование передачи мяча от груди.	1ч
Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1ч
Совершенствование техники ведения мяча змейкой, и передачи мяча.	1ч
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1ч
Совершенствование передачи одной рукой от плеча на месте и в движении.	1ч
Ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости	1ч
Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1ч
Совершенствование бросков мяча по кольцу.	1ч
Комбинации из освоенных элементов: передача, ведение, бросок.	1ч



Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч
Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам баскетбола.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15ч.</b>
Строевые упражнения. ОРУ на месте, в движении, в парах. Физическая подготовка.	1ч
Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Совершенствование общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимн.перекладине (мальчики)	1ч
Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Совершенствование кувырков вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно	1ч
Совершенствование кувырков назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1ч
Гимнастический комплекс из освоенных элементов. Опорные прыжки ноги врозь через гимн.козла (девочки), согнув ноги (мальчики)	1ч
Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастических брусьях, на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки)	1ч
Упражнения на развитие координационных способностей ( игры с использованием инвентаря).	1ч
Упражнения на развитие силовых способностей (лазанье и подтягивание).	1ч
Упражнения на развитие гибкости. Понятие прикладно ориентированная физическая подготовка.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>29ч.</b>
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	1ч
Совершенствование попеременно и одновременно двухшажный ход.	1ч
Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Техника бесшажного одновременного хода.	1ч
Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
КУ - техника бесшажного одновременного хода .	1ч
КУ - Техника одновременного двухшажного хода, техника бесшажного одновременного хода .	1ч
Подъем елочкой на склоне 45°	1ч
Техника спусков. Дистанция 2 км.	
Подъем елочкой на склоне 45°	1ч
Техника спусков. Дистанция 2 км.	

Торможение плугом.	1ч
Торможение плугом.	1ч
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1ч
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5км.	1ч
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1ч
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1ч
Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1ч
Совершенствование поворотов плугом вправо, влево при спусках с горки.	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
<b>Волейбол</b>	<b>6ч</b>
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1ч
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1ч
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1ч
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1ч
<b>Легкая атлетика</b>	<b>22ч.</b>
Физическая культура человека. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1ч
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1ч
Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Упражнения для коррекции фигуры.	1ч

КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1ч
Совершенствование передачи эстафетной палочки. Упр. Для профилактики нарушения зрения, осанки.	1ч
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1ч
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1ч
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1ч
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м)	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Челночный бег 4х9м	1ч
Старт с опорой на одну руку.	1ч
КУ – метание набивного мяча.	
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1ч
Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1ч
КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1ч
КУ комплекса ОФП.	1ч
КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1ч
Метание мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1ч
Тестовая работа	1ч
<b>Футбол</b>	<b>2ч</b>
Техника ударов мяча. Физические упражнения для освоения ударов мяча.	1ч
Остановка катящегося мяча. Ведение футбольного мяча.	1ч
	102

**7класс**

Тема	Количество часов
<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>	<b>18ч</b>
Основные этапы развития олимпийского движения в России( СССР)	1ч
История развития Олимпийских видов спорта.	1ч
<b>Способы двигательной деятельности (2ч)</b>	1ч
Досуг, как организационный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья	1ч
Оценка техники движений.	1ч
<b>Физическое совершенство( 98ч)</b>	1ч
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>	1ч
Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1ч
Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	
Комплекс упражнений № 1 с гантелями.	1ч
Совершенствование бега на короткие дистанции (30 и 60)	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м)	1ч
Челночный бег 4х9м.	1ч
Упр. для профилактики нарушения осанки.	1ч
Эстафета с палочкой.	1ч
Метание малого мяча в цель и на дальность	1ч
Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1ч
Кроссовая подготовка (от 10 до 12мин).	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1ч
Упражнения для профилактики нарушений зрения	<b>12ч</b>
Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	1ч
Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись»	1ч
<b>Баскетбол (6ч)</b>	1ч
Т.Б на уроках баскетбола. Техника ловли мяча после отскока от пола	1ч
Техника ловли мяча после отскока от пола.	1ч
Упр. для профилактики нарушения дыхательных путей и зрения	1ч
Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1ч
Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1ч
Техника броска мяча двумя руками от груди после ведения	1ч
Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1ч

<b>Способы двигательной деятельности (2ч)</b>	1ч
Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений	1ч
Эффективность занятий физической культуры	<b>15ч.</b>
<b>Гимнастика (18ч)</b>	1ч
Т.Б на уроках на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ для развития гибкости.	1ч
Строевые упражнения. ОРУ на месте, в движении, в парах. Ритмическая гимнастика.	1ч
Комплекс упр.№1 с гантелями для развития основных мышечных групп	1ч
ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Гимнастическая комбинация №1.Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	1ч
ОРУ( отжимания, поднимание туловища в сед из положения лежа, подтягивание )	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимн.перекладине (мальчики)	1ч
ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки)	1ч
Гимнастическая комбинация №1.Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	1ч
ОРУ на развитие координационных способностей упражнения на гимнастических кольцах	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимн.перекладине (мальчики)	1ч
ОРУ на развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастических брусьях, на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки)	1ч
Гимнастический комплекс из освоенных элементов. Опорные прыжки ноги врозь через гимн.козла	1ч
Упражнения на параллельных гимнастических брусьях	1ч
Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне	<b>29ч.</b>
ОРУ на развитие силовых способностей (лазанье и подтягивание ).	1ч
Техника лазания по канату в два приема .Упражнения с резиновым бинтом..	1ч
ОРУ на развитие гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).	1ч
<b>Способы двигательной деятельности (2ч)</b>	1ч
Оценка техники движений способом сравнения.	1ч
Ведения дневника самонаблюдения.	1ч
<b>Баскетбол ( 11ч )</b>	1ч
Совершенствование техники броска мяча двумя руками в прыжке	1ч
Техника ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости	1ч

Техника поворотов на месте с мячом и без мяча	1ч
Совершенствование техники поворотов на месте с мячом и без мяча.	1ч
Совершенствование техники ведения мяча змейкой .Передача мяча	1ч
Техника передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча..	1ч
Упражнения для профилактики нарушений зрения	1ч
Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1ч
Техника выбрасывания мяча. Тактические действия игроков.	1ч
Совершенствование выбрасывание мяча. Тактические действия игроков .	1ч
Игра в баскетбол по правилам	1ч
Игра в баскетбол по правилам	1ч
<b>Лыжные гонки (15ч)</b>	1ч
Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч
Температурный режим, одежда, обувь лыжника	
Одновременного одношажного хода	1ч
Совершенствование одновременного одношажного хода	1ч
Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	1ч
Техника одновременного двухшажного хода.	1ч
Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
Подъем елочкой на склоне 45°.Техника спусков. Дистанция 2 км.	<b>6ч</b>
Торможение упором, плугом. Одновременный одношажный, бесшажный ход	1ч
Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	1ч
Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	1ч
Техника поворота переступанием	1ч
Повторение подъема лесенкой, елочкой, полулесенкой. Одновременный двухшажный ход.	1ч
Поворот упором вправо, влево при спусках с горки.	<b>22ч.</b>
Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1ч
Комплексу пражнений № 2 с гантелями.	1ч
<b>Волейбол (9ч.)</b>	1ч
Т.Б на уроках по волейболу .Прием и передача мяча.	1ч
Совершенствование техники нижней боковой подачи	1ч
Техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча в парах	1ч
Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча в парах	1ч

Передача мяча сверху над собой. Перемещение, имитация передачи мяча, стойки игрока	1ч
Совершенствование техники верхней прямой передачи через сетку на расстоянии 5 м Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1ч
Совершенствование техники верхней прямой передачи. Техника приема и передачи мяча снизу.	1ч
Совершенствование техники подачи и передачи мяча через сетку	1ч
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра волейбол.	1ч
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>	1ч
Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м)	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1ч
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1ч
КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1ч
Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1ч
Челночный бег 4х9м	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Метание мяча на дальность.	1ч
<b>Футбол (9ч.)</b>	1ч
Т.Б на уроках при игре футбол. Остановка катящегося мяча.	<b>2ч</b>
Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Остановка катящегося мяча.	1ч
Передача мяча в разных направлениях на большие расстояния	1ч
Техника ударов мяча. Физические упражнения для освоения ударов мяча	1ч
Угловой удар и выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1ч
Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Упражнения для коррекции фигуры.	1ч
Тестовая работа	1ч
<b>Знания о физической культуре ( 2ч.)</b>	
Двигательные действия и техническая подготовка	1ч
Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности	1ч
	102

## 8 класс

Тема	Количество часов
<b>Знание о физической культуре</b>	<b>2ч</b>
Физическая культура в современном обществе.	1ч
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1ч
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>2ч</b>
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки.	1ч
Индивидуальные особенности человека при составлении планов тренировок.	1ч
<b>Легкая атлетика</b>	<b>14ч</b>
Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	1ч
Совершенствование бега на короткие дистанции (30 и 60).	1ч
Бег на средние дистанции (200,300,400 м).	1ч
Челночный бег 4х9м.	1ч
Упр. для профилактики избыточного веса тела.	1ч
Эстафета с палочкой.	1ч
Метание малого мяча в цель и на дальность.	1ч
Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	1ч
Кроссовая подготовка (от 10 до 12мин).	1ч
Круговая эстафета с этапом по 150 м..	1ч
Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1ч
Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	1ч
Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись».	1ч
<b>Баскетбол</b>	<b>7ч</b>
Т.Б на уроках баскетбола. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1ч
Техника ловли мяча после отскока от пола.	1ч
Упр. для профилактики нарушения дыхательных путей и зрения.	1ч



Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1ч
Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1ч
Техника броска мяча двумя руками от груди после ведения.	1ч
Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1ч
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>2ч</b>
Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений при индивидуальных особенностях физического развития, жизнедеятельности человека.	1ч
Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования.	1ч
<b>Гимнастика</b>	<b>19ч</b>
Т.Б на уроках на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ для развития гибкости.	1ч
Строевые упражнения. ОРУ на месте, в движении, в парах. Ритмическая гимнастика.	1ч
Комплекс упр.№1 с гантелями для развития основных мышечных групп.	1ч
ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки) .	1ч
Гимнастическая комбинация №1.Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	1ч
ОРУ( отжимания, поднимание туловища в сед из положения лежа, подтягивание).	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимн. перекладине (мальчики)	1ч
ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи, набивные мячи, скакалки) .	1ч
Гимнастическая комбинация №1.Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	1ч
ОРУ на развитие координационных способностей .	1ч
Совершенствование висов. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимн. перекладине (мальчики).	1ч
ОРУ на развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастических брусьях, на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки)	1ч
Гимнастический комплекс из освоенных элементов. Опорные прыжки ноги врозь через гимн. козла (теория)	1ч
Упражнения на параллельных гимнастических брусьях.	1ч
Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	1ч
ОРУ на развитие силовых способностей (лазанье и подтягивание).	1ч
Техника лазания по канату в два приема .Упражнения с резиновым бинтом.	1ч
ОРУ на развитие гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).	1ч
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>2ч</b>
Оценка техники движений способом сравнения.	1ч

Ведения дневника самонаблюдения.	1ч
<b>баскетбол</b>	<b>12ч</b>
Совершенствование техники броска мяча двумя руками в прыжке.	1ч
Техника ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости.	1ч
Техника поворотов на месте с мячом и без мяча	1ч
Совершенствование техники поворотов на месте с мячом и без мяча.	1ч
Совершенствование техники ведения мяча змейкой. Передача мяча.	1ч
Техника передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1ч
Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1ч
Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1ч
Техника выбрасывания мяча. Тактические действия игроков.	1ч
Совершенствование выбрасывание мяча. Тактические действия игроков.	1ч
Игра в баскетбол по правилам.	1ч
Игра в баскетбол по правилам.	1ч
<b>Лыжные гонки.</b>	<b>16ч.</b>
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1ч
Одновременно одношажный ход.	1ч
Совершенствование одновременного одношажного хода	1ч
Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	1ч
Техника одновременного двухшажного хода.	1ч
Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1ч
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1ч
Торможение упором, плугом. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1ч
Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	1ч
Соревнования на дистанции. Д – 3км., М – 4км.	1ч
Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	1ч
Техника поворота переступанием.	1ч
Повторение подъема лесенкой, елочкой, полулесенкой. Одновременный двухшажный ход.	1ч
Поворот упором вправо, влево при спусках с горки.	1ч
Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1ч
Комплекс упражнений № 2 с гантелями.	1ч
<b>Волейбол</b>	<b>9ч</b>

Т.Б на уроках по волейболу. Прием и передача мяча.	1ч
Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1ч
Техника верхнего и нижнего приема и передачи мяча в парах.	1ч
Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча в парах.	1ч
Передача мяча сверху над собой. Перемещение, имитация передачи мяча, стойки игрока.	1ч
Совершенствование техники верхней прямой передачи через сетку на расстоянии 5 м	1ч
Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
Совершенствование техники верхней прямой передачи. Техника приема и передачи мяча снизу.	1ч
Совершенствование техники подачи и передачи мяча через сетку.	1ч
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола.	1ч
Учебная игра волейбол.	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>8ч.</b>
Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м).	1ч
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1ч
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1ч
КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1ч
Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1ч
Челночный бег 4х9м	1ч
Совершенствование бега на средние дистанции	1ч
Метание мяча на дальность.	1ч
<b>Футбол</b>	<b>7ч.</b>
Т.Б на уроках при игре футбол. Остановка катящегося мяча.	1ч
Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Остановка катящегося мяча.	1ч
Передача мяча в разных направлениях на большие расстояния	1ч
Техника ударов мяча. Физические упражнения для освоения ударов мяча	1ч
Угловой удар и выбрасывание мяча из-за боковой линии	1ч
Тестовая работа	1ч
Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Упражнения для коррекции фигуры.	1ч
<b>Знание о физической культуре</b>	<b>2ч</b>
Двигательные действия и спортивная подготовка	1ч
Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности	1ч

## 9 класс

Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>
Туристские походы. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
Здоровье и здоровый образ жизни.	1
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>	<b>2</b>
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
<b>Физическое совершенствование.</b>	
<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Бег с ускорением.	1
Бег на короткие дистанции (60м, 100м).	1
Бег на средние дистанции (300 м, 400м).	1
Бег на средние дистанции (300 м, 400м).	1
Бег на длинные дистанции (6 <sup>1</sup> бег, 2000м).	1
Бег на длинные дистанции (6 <sup>1</sup> бег, 2000м).	1
Эстафетный бег.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Прыжки в длину с разбега.	1
Метание малого мяча на дальность.	1
Метание малого мяча на дальность.	1
Прыжки в длину с места.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>12</b>
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Техника штрафного броска.	1

Техника штрафного броска.	1
Технико тактические действия в защите и нападении.	1
Технико тактические действия в защите и нападении.	1
Технико тактические действия в защите и нападении.	1
Игра в баскетбол по правилам.	1
Игра в баскетбол по правилам.	1
Игра в баскетбол по правилам.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>2</b>
Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.	1
Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>16</b>
Техника безопасности на занятиях гимнастики. Основные правила составления и выполнения акробатических комбинаций.	1
Кувырок назад.	1
Стойка на руках, на голове.	1
Длинный кувырок.	1
Длинный кувырок.	1
Акробатическая комбинация.	1
Акробатическая комбинация.	1
Акробатическая комбинация.	1
Акробатическая комбинация.	1
Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине.	1
Комбинация на гимнастическом бревне, перекладине.	1
Комбинация на гимнастическом бревне, перекладине.	
Упражнения на параллельных, разновысоких брусьях.	1
Комбинация на параллельных, разновысоких брусьях.	1
Ритмическая гимнастика.	1
Ритмическая гимнастика.	1

<b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b>	<b>4</b>
Общефизическая подготовка (ОФП).	1
Упражнения на развитие гибкости	1
ОФП. Упражнения на развитие координации.	1
ОФП. Упражнения на развитие координации.	1
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>	<b>2</b>
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.	1
Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
<b>Лыжные гонки.</b>	<b>18</b>
Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Скользящий ход.	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Одновременный бесшажный ход.	1
Одновременный двухшажный ход.	1
Одновременный одношажный ход.	1
Коньковый ход.	1
Коньковый ход.	1
Повороты переступанием в движении.	1
Повороты переступанием в движении.	1
Спуск с пологих склонов. Подъем «елочкой».	1
Спуск с пологих склонов. Подъем «елочкой».	1
Торможение «плугом», «упором».	1
Торможение «плугом», «упором».	1
Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>	<b>1</b>

Измерение функциональных резервов организма.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>12</b>
Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника перемещений волейболиста.	1
Техника приёма мяча сверху двумя руками.	1
Техника приёма мяча одной рукой.	1
Техника приёма мяча одной рукой.	1
Техника прямого нападающего удара.	1
Техника прямого нападающего удара.	1
Техника блокирования в прыжке с места.	1
Техника блокирования в прыжке с места.	1
Технико тактические действия в защите и нападении.	1
Технико тактические действия в защите и нападении	1
Игра в волейбол по правилам.	1
Игра в волейбол по правилам.	1
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>
Правила проведения банных процедур.	1
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
<b>Легкая атлетика.</b>	
Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
Прыжки в длину с места.	1
Метание малого мяча.	1
Метание малого мяча.	1
Бег на короткие дистанции.	1
Бег на короткие дистанции.	1
Бег на средние дистанции.	1
Бег на средние дистанции.	1
ОФП. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1
ОФП. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>	<b>1</b>
Измерение функциональных резервов организма.	1
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>5</b>

Техника удара по мячу головой. Техника остановки мяча грудью.	1
Тестовая работа.	1
Техника отбора мяча подкатом.	1
Технико тактические действия в защите и нападении.	1
Игра в футбол по правилам.	1
Игра в футбол по правилам.	1
	102