

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района лицей № 13 р.п. Краснообск

| | |
|---|---|
| ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <hr/> от « <u>28</u> » августа 201 <u>9</u> года № <u>1</u> | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Реденова Г.В.</u> <hr/> от « <u>28</u> » августа 201 <u>9</u> года |
|---|---|

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для основного среднего образования (5-9 класс)
Срок освоения: 2 года**

Составители:
Пахоруков А.П., Чичков А.Б.
Учителя физической культуры

2019

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- 1.1. 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);
- 1.2. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- 1.3. способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 1.4. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 1.5. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 1.6. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 1.7. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 1.8. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 1.9. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 1.10. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 1.11. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 1.12. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 1.13. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

В области физической культуры:

- 1.14. в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.
- 1.15 в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
- 1.16. в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- 1.17. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- 1.18. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

1.19. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в спортивных соревнованиях.

1.20. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

2.1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2.2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

2.3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

2.4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2.5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

2.6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

2.7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

2.8. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2.9. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

2.10. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

2.11. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

2.12. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

2.13. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

2.14. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

2.15. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

2.16. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

2.17. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

2.18. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

2.19. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 2.20. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- 2.21. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 2.22. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 2.23. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- 2.24. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 3.1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 3.2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3.3. знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- 3.4. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - 3.5. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - 3.6. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- В области физической культуры:

Предметные результаты освоения учебного предмета

5 класс

Пятиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Пятиклассник 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;

– 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;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Шестиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину с разбега и с места);

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Шестиклассник получит возможность научиться:

– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

– выявлять различия в основных способах передвижения человека;

– применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Семиклассник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Семиклассник получит возможность научиться:

– демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

– уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

– описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Восьмиклассник научится:

– 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.

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

– выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

– демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

– уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

– описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Восьмиклассник получит возможность научиться:

– демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

– уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

9 класс

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:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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).

Спортивные игры. 5 класс: 22 часа.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 10 часов

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

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

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

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

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

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.

Строевые упражнения: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Лыжная подготовка: 14 часов

- 1.Попеременный -двуихшажный ход, одновременный бесшажный;
- 2.Подъём полуёлочкой, торможение плугом;
- 3.Повороты переступанием;
- 4.Прохождение дистанции до 3 км.

Лёгкая атлетика: 20 часов

- 1.Бег: высокий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 10мин; бег 1000м.
2. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов;
3. Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 6 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

6 Класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- 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).

Спортивные игры. 6 класс: 22 часа.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;

Приём мяча сверху, приём мяча снизу;

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.

Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.

Лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка: 14 часов

Одновременный двухшажный ход, бесшажный ход;
Подъём полуёлочкой, торможение плугом и поворот упором;
Повороты переступанием;
Прохождение дистанции до 3,5 км.

Лёгкая атлетика: 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1200м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 6 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

7 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивные игры. 5 класс: 22 часа.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину с места и в движении с сопротивления противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения;

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу;
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

Строевые упражнения: выполнение строевых команд в движении.
Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши), кувырок назад в полушагах (девушки).
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по канату и гимнастической стенке.

Лыжная подготовка: 14 часов

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полуёлочкой, торможение плугом;

Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика: 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 15 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.
Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 6 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

8 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.

Профessionально-прикладная физическая подготовка

Спортивные игры. 6 класс: 22 часа.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину в прыжке без сопротивления противника;
Перехват мяча;
Комбинации из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5),

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения,

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.

Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.

Лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка: 14 часов

Одновременный одножный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полуёлочкой, торможение плугом;
Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции до 4 км.

Лёгкая атлетика: 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 6 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

9 класс:

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Спортивные игры. 6 класс: 22 часа.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину в прыжке с сопротивления противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5), нападение быстрым прорывом(3:2), персональная защита;
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча у сетки в прыжке, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения, позиционное нападение 6:0 с изменений позиций игроков;
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики: 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.

Лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка: 14 часов

Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных на одновременные ходы;

Преодаление контруклона, торможение плугом и упором;.

Лыжные эстафеты;

Прохождение дистанции 3 км.

Лёгкая атлетика: 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе до 20 минут;
бег 2000м.

Прыжки: в длину с разб. с 11-13 шагов; прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов

Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 6 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

Тематическое планирование
5 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 10 |
| 1. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3. | Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет. | 1 |
| 4. | Бег 60 м. Проведение эстафет. | 1 |
| 5. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 8. | Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 9. | Бег 1000 м. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 10. | Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр. | 1 |
| | Баскетбол | 8 |
| 11. | Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 12. | Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации. | 1 |
| 13. | Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте. | 1 |
| 14. | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте. | 1 |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 16. | Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. | 1 |
| 17. | Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 18. | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. | 1 |
| 19. | Совершенствование технике броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 20. | Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча. | 1 |
| 21. | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 |
| 22. | Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3. | 1 |
| | Волейбол | 10 |
| 23. | Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке. | 1 |
| 24. | Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 25. | Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 27. | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 28. | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 29. | Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 31. | Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| 32. | Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| | Гимнастика | 6 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 35. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| 36. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных | 1 |

| | | | |
|---|---|-----------|----|
| | элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | | |
| 37. | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | |
| 38. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 | |
| Лыжная подготовка | | 14 | |
| 39. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 | |
| 40. | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 | |
| 41. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. | 1 | |
| 42. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 | |
| 43. | Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м. | 1 | |
| 44. | Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «ёлочкой». | 1 | |
| 45. | Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона. | 1 | |
| 46. | Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 | |
| 47. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом» с склона 45°. | 1 | |
| 48. | Пройти дистанцию до 2,5 км. | 1 | |
| 49. | Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 | |
| 50. | Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 | |
| 51. | Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 | |
| 52. | Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 | |
| Комплекс «Готов к труду и обороне» | | 6 | |
| 53 | Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке | 1 | |
| 54 | Подтягивания на перекладине, отжимания от пола | 1 | |
| 55 | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места | 1 | |
| 56 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | |
| 57 | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | |
| 58 | Бег на короткие дистанции 30-60 м | 1 | |
| Легкая атлетика | | 10 | |
| 59 | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 60 | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 | |
| 61 | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 | |
| 62 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 | |
| 63 | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча. | 1 | |
| 64 | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 | |
| 65 | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 | |
| 66 | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 | |
| 67 | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | |
| 68 | Бег 1500 метра. | 1 | |
| | Всего часов: | | 68 |

Тематическое планирование
6 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| | | |
| | Легкая атлетика | 10 |
| 1. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3. | Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет. | 1 |
| 4. | Бег 60 м. Проведение эстафет. | 1 |
| 5. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 8. | Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 9. | Бег 1000 м. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 10. | Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр. | 1 |
| | Баскетбол | 12 |
| 11. | Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 12. | Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации. | 1 |
| 13. | Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте. | 1 |
| 14. | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте. | 1 |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 16. | Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. | 1 |
| 17. | Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 18. | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. | 1 |
| 19. | Совершенствование технике броска по кольцу одной рукой с места. | 1 |
| 20. | Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча. | 1 |
| 21. | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 |
| 22. | Проведение игры в баскетбол по упрощенным правилам 3×3. | 1 |
| | Волейбол | 10 |
| 23. | Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке. | 1 |
| 24. | Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр. | 1 |
| 25. | Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 27. | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 28. | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 29. | Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 31. | Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| 32. | Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м. | 1 |
| | Гимнастика | 6 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 35. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| 36. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой | 1 |

| | | |
|---|---|-----------|
| | перекладине – на результат. | |
| 37. | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 38. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 14 |
| 39. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 40. | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 41. | Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 42. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 43. | Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м. | 1 |
| 44. | Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой». | 1 |
| 45. | Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона. | 1 |
| 46. | Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов. | 1 |
| 47. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом» с склона 45°. | 1 |
| 48. | Пройти дистанцию до 2,5 км. | 1 |
| 49. | Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 |
| 50. | Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км. | 1 |
| 51. | Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
| 52. | Прохождение дистанции: 1км - девочки и 2 – км мальчики. | 1 |
| Комплекс «Готов к труду и обороне» | | 6 |
| 53 | Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке | 1 |
| 54 | Подтягивания на перекладине, отжимания от пола | 1 |
| 55 | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места | 1 |
| 56 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 57 | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 58 | Бег на короткие дистанции 30-60 м | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 |
| 59 | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 60 | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 |
| 61 | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 63 | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 |
| 65 | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 |
| 66 | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67 | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |
| 68 | Бег 1500 метра. | 1 |
| | Всего часов: | 68 |

Тематическое планирование
7 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|------------------------|--|------------------|
| Легкая атлетика | | 10 |
| 1. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Закрепление техники низкого старта. Эстафеты. | 1 |
| 3. | Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Бег 1500 м. | 1 |
| 10. | Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| Баскетбол | | 12 |
| 11. | Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 12. | Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. | 1 |
| 13. | Передачи мяча на месте. Позиционное нападение. | 1 |
| 14. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 15. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 16. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. | 1 |
| 17. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 3×2. | 1 |
| 18. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 19. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 20. | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 22. | Учебная игра 5x5 | 1 |
| Волейбол | | 10 |
| 23. | Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке. | 1 |
| 24. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. | 1 |
| 25. | Разучивание техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 26. | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 27. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 28. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 29. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 30. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
| 31. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| 32. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| Гимнастика | | 6 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 35. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «эмейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| 36. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 37. | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 38. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| | Лыжная подготовка | |
| 39. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 40. | Повторение техники подъёмов и спусков на склонах. | 1 |
| 41. | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 42. | Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке. | 1 |
| 44. | Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | 1 |
| 45. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | 1 |
| 46. | Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 47. | Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км. | 1 |
| 48. | Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км. | 1 |
| 49. | Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов. | 1 |
| 50. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики. | 1 |
| 52. | Приём у задолжников техники подъёмов и спусков. | 1 |
| | Комплекс «Готов к труду и обороне» | |
| 53. | Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке | 1 |
| 54. | Подтягивания на перекладине, отжимания от пола | 1 |
| 55. | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места | 1 |
| 56. | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 57. | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 58. | Бег на короткие дистанции 30-60 м | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 59. | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 60. | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 |
| 61. | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 63. | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 |
| 65. | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 |
| 66. | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67. | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |
| 68. | Бег 1500 метра. | 1 |
| | Всего часов: | |
| | 68 | |

**Тематическое планирование
8 класс**

| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 10 |
| 1. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Закрепление техники низкого старта. Эстафеты. | 1 |
| 3. | Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Бег 1000 м. | 1 |
| 10. | Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| | Баскетбол | 12 |
| 11. | Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 12. | Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. | 1 |
| 13. | Передачи мяча на месте. Позиционное нападение. | 1 |
| 14. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 15. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 16. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. | 1 |
| 17. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 3×2. | 1 |
| 18. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 19. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 20. | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 22. | Учебная игра 5х5 | 1 |
| | Волейбол | 10 |
| 23. | Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке. | 1 |
| 24. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. | 1 |
| 25. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники приема передачи сверху. | 1 |
| 27. | Совершенствование техники приема передачи снизу. | 1 |
| 28. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 29. | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 30. | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 31. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| 32. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| | Гимнастика | 6 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 35. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| 36. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 37. | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди | 1 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |
| 38. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 14 |
| 39. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 40. | Повторение техники подъёмов и спусков на склонах. | 1 |
| 41. | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 42. | Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке. | 1 |
| 44. | Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | 1 |
| 45. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | 1 |
| 46. | Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 47. | Лыжные гонки: юн. – 3 км, дев. – 2 км. | 1 |
| 48. | Лыжные гонки: юн. – 3 км, дев. – 2 км. | 1 |
| 49. | Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов. | 1 |
| 50. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – юноши. | 1 |
| 52. | Приём у задолжников техники подъёмов и спусков. | 1 |
| Комплекс «Готов к труду и обороне» | | 6 |
| 53. | Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке | 1 |
| 54. | Подтягивания на перекладине, отжимания от пола | 1 |
| 55. | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места | 1 |
| 56. | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 57. | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 58. | Бег на короткие дистанции 30-60 м | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 |
| 59. | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 60. | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 |
| 61. | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 63. | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 |
| 65. | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 |
| 66. | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67. | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |
| 68. | Бег 2000 метра. | 1 |
| | Всего часов: | 68 |

Тематическое планирование
9 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|------------------------------------|--|------------------|
| Наименование разделов и тем | | |
| | Легкая атлетика | 10 |
| 1. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта. | 1 |
| 2. | Закрепление техники низкого старта. Эстафеты. | 1 |
| 3. | Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. | 1 |
| 4. | Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9. | Бег 2000 м. | 1 |
| 10. | Бег на 3000 м. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| | Баскетбол | 12 |
| 11. | Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге. | 1 |
| 12. | Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. | 1 |
| 13. | Передачи мяча на месте. Позиционное нападение. | 1 |
| 14. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 15. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 16. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. | 1 |
| 17. | Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 3×2. | 1 |
| 18. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 19. | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |
| 20. | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |
| 22. | Учебная игра 5x5 | 1 |
| | Волейбол | 10 |
| 23. | Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке. | 1 |
| 24. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. | 1 |
| 25. | Разучивание техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 26. | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 27. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 28. | Верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 29. | Нападающий удар. | 1 |
| 30. | Нападающий удар. | 1 |
| 31. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| 32. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | 1 |
| | Гимнастика | 6 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 35. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| 36. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 37. | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди | 1 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |
| 38. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 39. | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 40. | Повторение техники подъёмов и спусков на склонах. | 1 |
| 41. | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 42. | Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке. | 1 |
| 44. | Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | 1 |
| 45. | Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». | 1 |
| 46. | Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 47. | Лыжные гонки: юн. – 5 км, дев. – 3 км. | 1 |
| 48. | Лыжные гонки: юн. – 5 км, дев. – 3 км. | 1 |
| 49. | Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов. | 1 |
| 50. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Лыжные гонки на дистанции 3 км – девочки и 5 км – мальчики. | 1 |
| 52. | Приём у задолжников техники подъёмов и спусков. | 1 |
| | Комплекс «Готов к труду и обороне» | 6 |
| 53. | Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке | 1 |
| 54. | Подтягивания на перекладине, отжимания от пола | 1 |
| 55. | Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места | 1 |
| 56. | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 57. | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 58. | Бег на короткие дистанции 30-60 м | 1 |
| | Легкая атлетика | 10 |
| 59. | Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 60. | Челночный бег 3x10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость. | 1 |
| 61. | Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 63. | Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания гранаты. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега. | 1 |
| 65. | Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. | 1 |
| 66. | Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине. | 1 |
| 67. | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |
| 68. | Бег 3000 метра. | 1 |
| | Всего часов: | 68 |