

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ № 54»

Н.Г.Гришина
Приказ № 162 от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

5-9 классы

Программу составила: Тимошенко В.К.

г. Оренбург, 2020

Содержание:

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

Приложение 1 Оценочные материалы

Приложение 2 Методические материалы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

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

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

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

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

5) 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;

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

5) 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;

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

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5

класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

6 класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

7 класс

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-

двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

8

класс

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс (102 ч.)

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

5 класс (102 ч.)		
№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийские игры древности.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Мини - футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
33.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка	1

	вперед. Техника кувырка назад.	
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Имитационные движения. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
69.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании скольжении.	1
70.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1

79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
92.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Техника прыжка в высоту.	1
94.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность.	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Специальная физическая подготовка.	1
97.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
98.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
99.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
101.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплекс ОРУ без предметов.	1
102.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1

6

класс (102 ч.)

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийское движение в России.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1

12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Метание малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
33.	Современные олимпийские игры.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминут, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
40.	Техника опорных прыжков. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности.	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1

57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Имитационные движения. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
69.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании скольжении.	1
70.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
92.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Техника прыжка в высоту.	1
94.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность, по движущейся мишени.	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Специальная физическая подготовка.	1
97.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
98.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1

99.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
101.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплекс ОРУ без предметов.	1
102.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1

7

класс (102 ч.)

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении	1

	опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине)	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Оценка эффективности занятий.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1

73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
92.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Техника прыжка в высоту.	1
94.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Специальная физическая подготовка	1
97.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
98.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
99.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
101.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Комплекс ОРУ С предметами.	1
102.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1

8 класс (102 ч.)

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1

6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине)	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1

46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Оценка эффективности занятий.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1

87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
92.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Техника прыжка в высоту.	1
94.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Специальная физическая подготовка.	1
97.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
98.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
99.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
101.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Комплекс ОРУ С предметами.	1
102.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1

9 класс (102 ч)

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1

18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков. (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине)	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1

60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Оценка эффективности занятий.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Специальная физическая подготовка.	1
97.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
98.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1

99.	Тактика свободного нападения. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
100.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Комплекс ОРУ с предметами.	1
101.	Техника движений и ее основные показатели. Комплекс ОРУ с предметами.	1
102.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1

**Рекомендуемые требования к оценке с учётом выполнения
нормативов ГТО, 5-9 класс**

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Удовлетворительно»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому испытанию

Контрольная работа № 1 (за 1 четверть) 6 класс

1. Состояние здоровья обусловлено:
 - А) образом жизни;
 - Б) отсутствием болезней;
 - В) уровнем здравоохранением;
 - Г) резервными возможностями организма.

2. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
 - А) закаливание организма;
 - Б) участие в соревнованиях;
 - В) ежедневная утренняя гимнастика;
 - Г) выполнение физических упражнений.

3. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - А) двигательный режим;
 - Б) Рациональное питание;
 - В) личная и общественная гигиена;
 - Г) закаливание организма.

4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
 - А) водой;
 - Б) солнцем;
 - В) Воздухом;
 - Г) холодом.

5. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.
 - А) 25-30;
 - Б) 40-45;
 - В) 55-60;
 - Г) 70-75.

6. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) закаливание организма;
- Б) рациональное питание;
- В) двигательный режим;
- Г) Личная и общественная гигиена.

Контрольная работа № 2 (за 2 четверть) 6 класс

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
А) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое и зеленое;
Б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое;
В) вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое;
Г) вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое.
2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции в специальном помещении, называемом:
А) гимнасий;
Б) Амфитеатр;
В) стадион;
Г) ипподром.
3. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое ...
4. Физическая культура представляет собой:
А) учебный предмет в школе;
Б) выполнение упражнений;
В) процесс совершенствования возможностей человека;
Г) часть человеческой культуры.
5. Под физическим развитием понимается:
А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
6. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
А) физических и психических качеств людей;
Б) техники двигательных действий;
В) работоспособности человека;
Г) природных физических свойств человека.
7. Отличительным признаком физической культуры является:
А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
Б) физическое совершенство;
В) выполнение физических упражнений;
Г) занятия в форме уроков.

Контрольная работа № 3 (за 3 четверть) 6 класс

1. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
А) с разбега;
Б) перешагиванием;
В) перекатом;
Г) ножницами.
2. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется ...
3. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
4. Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют):
А) челночный бег;
Б) прыжки через скакалку;
В) упражнения на равновесие;
Г) подвижные игры.
5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
А) координации движений;
Б) техники движения;
В) скоростной силы;
Г) быстроты реакции.

Контрольная работа № 4 (за 4 четверть) 6 класс

1. Положение занимающихся на согнутых ногах называется...
2. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту вызывает большая интенсивность упражнений:
А) 120-130 ударов в минуту;
Б) 130-140 ударов в минуту;
В) 140-150 ударов в минуту;
Г) свыше 150 ударов в минуту.
3. К внешним признакам переутомления относится:
1) Аритмическое дыхание.
2) Незначительное покраснение кожи.
3) Боль в мышцах.
4) Учащенное дыхание.
5) Синюшность кожи.
А) 1,2,6;
Б) 3,5,6;
В) 2,3,4;
Г) 1,5,6.
4. Основными источниками энергии для организма являются:
А) белки и жиры;
Б) витамины и жиры ;
В) углеводы и витамины;
Г) белки и витамины.
5. К антропометрическим показателям относится:
1) рост;
2) вес;
3) ЧСС;
4) Артериальное давление;
5) ЖЕЛ;
6) Объем грудной клетки.
А) 1,2,5,6;
Б) 1,2,3,5;
В) 1,2,4,6
Г) 2,3,4,5.

ОТВЕТЫ

К/р № 1

- 1 – А
- 2 – В
- 3 – А
- 4 - В
- 5 – Г
- 6 – В

К/р № 2

- 1 – А
- 2 – А
- 3 – Г
- 4 – Г
- 5 – А
- 6 – Г
- 7 - В

К/Р № 3

- 1 – А
- 2 – ЯДРО
- 3 – ПРИСЕДАНИЕ
- 4 – В
- 5 – Г

К/Р № 4

- 1 – ПРИСЕДАНИЕ
- 2 – В
- 3 – Г
- 4 – А
- 5 - Б

Методические материалы «Физкультура 5-9

Для реализации содержания программы необходима следующая материально-техническая база: пришкольный легкоатлетический стадион с беговой дорожкой (в центре – футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков в высоту (в длину) и метаний малого теннисного мяча (гранаты); гимнастический городок; игровой спортивный зал (12 x 24 м); три рекреации.

Перечень имеющегося учебного оборудования

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания о физической культуре		Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям	1
		Учебники по физической культуре	25
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Туристические палатки	2 шт.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	Бревно напольное (3 м)	4
		Канат для лазания (5 м)	8
		Козел гимнастический	2
		Мат поролоновый (2 x 1 x 0,1)	25
		Перекладина пристеночная	4
		Стенка гимнастическая	10
		Медицинбол 2 кг	10
		Палка гимнастическая	28
		Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)	6
		Скакалка детская	40
	Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
		Стойка для прыжков в высоту	2
		Секундомер	10
		Номера нагрудные	100
		Флажки разметочные	12
		Мячи для тенниса	25
		Финишная лента	2
		Аптечка	2
	Лыжные гонки	Лыжи детские	10 пар
		Лыжные палки	10 пар
		Крепления для лыж	10 пар
		Ограждение веревочное для лыжных гонок и л/а кроссов	50 м
		Стойка для хранения лыж	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Свисток судейский	10
		Жилетки игровые с номерами	20
		Скакалка удлиненная	2
		Контейнер передвижной для игрового инвентаря	1
		Волейбольная стойка	4
		Сетка волейбольная	12
		Щит баскетбольный игровой	2

		Сетка для ворот по мини-футболу Флажки разметочные с опорой Мячи футбольные Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Ферма настенная баскетбольная	6 38 38 56 2
Дополнительное оборудование для реализации вариативной части программы	Баскетбол	Манишки Щиты, кольца, сетки Форма игровая	10 10 2 ком.
	Мини-футбол	Мячи мини Форма игровая	30 . 2 ком.
	Волейбол	Сетки для игры Мячи	4 25
	Кроссовая подготовка	Нагрудные номера Мультимедийный комплекс Телевизор	95 2 1
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Спортзал в здании школы	Скамейка гимнастическая полумягкая Скакалки детские Гимнастические коврики Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина, брусья, мишени для метания) Тренировочные баскетбольные щиты) Мягкие малые мячи	2 4 25 1 4 25
Дополнительное оборудование	Соревнования, спортивные праздники, викторины	Секундомеры	3
Медицинский кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Ростомер Весы медицинские Динамометр становой Измеритель артериального давления Динамометр ручной Шагомеры	1 1 1 1 2 2
Методический кабинет	Методическое обеспечение	Журнал «Физическая культура в школе» Программно- нормативный сборник «Вестник образования» Приложение к педагогической газете «Спорт в школе»	Годовая подп. Годовая подп. Годовая подп.

Поурочные, тематические планы:

1. Поурочные планы 5-9 кл.

Экзаменационный материал, тесты, тематические, итоговые проверочные контрольные работы:

1. Тесты для 5-9 класса

Методическая литература:

1. Лях В.И, Зданкевич А.Л. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.»
2. Виленский М.Я., Лях В.И. «Физическая культура 5-9 кл.»

Справочно-информационная литература:

1. Шлемина А.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в школе»

Периодические издания по предмету:

1. Матвеева А.П, Виленский М.Я. Поурочные разработки по физической культуре.