

«Согласовано» Руководитель МО МАОУ СОШ с. Большой Мелик _____ (Печурина А. В.) Протокол № 1 от «28» августа 2018 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МАОУ СОШ с. Большой Мелик _____ (Ловягина Г. А.) «29» августа 2018 г.	«Утверждаю». Директор МАОУ СОШ с. Большой Мелик _____ (Махров С.Н.) Приказ № 267-ОД от «31» августа 2018 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

5 - 9 классы

(период реализации 4 года)

*Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
29.08.2018 г.*

Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 -9 классах составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов (автор Лях, В.И.).
3. Учебный план ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой МеликБалашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет физическая культура 5-9 класса входит в компонент образовательного учреждения. Данный курс обеспечивает непрерывность изучения предмета физическая культура в среднем звене. На изучение курса в 5-9 классах отводится 102 часа в каждом классе (5 класс – 3 часа в неделю, 6 класс – 3 часа в неделю, 7 класс – 3 часа в неделю, 8 класс – 3 часа в неделю, 9 класс – 3 часа в неделю). Данный курс проводится в урочное время, стоит в школьном расписании как урок.

Рабочая программа включает в себя 3 основных раздела: планируемые результаты изучения, содержание предмета и календарно-тематическое планирование (*приложение к рабочей программе*).

1. Планируемые результаты изучения физической культуры

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;

- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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;
- 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, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат,

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- -в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- 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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения

здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной

педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

II. Содержание учебного предмета

Структура содержания общеобразовательного предмета (курса) физическая культура в 5–9 классах основной школы может быть определена следующими укрупнёнными тематическими блоками (разделами):

- **Лёгкая атлетика**
- **Гимнастика с основами акробатики**
- **Лыжная подготовка**
- **Спортивные игры**

Раздел 1. Легкая атлетика

- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.
- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».
- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6–8 м, с 4–5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1–3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
- Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Раздел 3. Лыжная подготовка

- Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой

Раздел 4. Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.

Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
Легкая атлетика	27	27	50	25	51
Гимнастика с основами акробатики	25	23	21	12	21
Лыжная подготовка	20	20	20	16	20
Спортивные игры	30	32	11	49	10
Итого	102	102	102	102	102

3. Тематическое планирование

5 класс(102ч.)

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Количество уроков по разделу, теме
	Легкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Основы спринтерского бега	1
2	Техника низкого старта	1
3	Техника высокого старта	1
4	Бег по дистанции	1
5	Челночный бег	1
6	Бег на короткие дистанции 30 м. – зачёт .	1
7	Прыжок в длину с места – зачёт (входной контроль).	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1

9	Прыжок в длину с разбега - <i>зачёт.</i>	1
10	Техника метания малого мяча	1
11	Метание мяча в цель	1
12	Метание малого мяча - <i>зачёт</i>	1
	Спортивные Игры	
	Футбол	
13	Основы техники игры футбол	1
14	Техника передвижений в футболе	1
15	Удар внутренней стороной стопы	1
16	Остановка катящегося мяча подошвой	1
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Ведение мяча серединой подъёма шагом и бегом.	1
19	Ведение мяча с изменением направления	1
20	Учебная игра в мини-футбол - <i>зачёт</i>	1
	Баскетбол	
21	Основы игры баскетбол. Стойки, повороты.	1
22	Передачи мяча	1
23	Передачи мяча – соверш. Ведение мяча.	1
24	Броски мяча в кольцо	1
25	Сочетание приёмов: ведение – передача мяча	1
26	Бросок мяча в кольцо различными способами – <i>зачёт.</i>	1
27	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1
	Гимнастика	
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
29	Висы. Строевые упражнения	1
30	Висы - соверш. Перестроения в движении.	1
31	Развитие силовых способностей.	1
32	Висы – <i>зачёт.</i> Строевая подготовка.	1
33	Подтягивание (мал.), поднимание прямых ног в висе (дев.) – <i>зачёт.</i>	1
34	Акробатика – основы знаний.	1
35	Кувырок вперёд, назад.	1
36	Кувырки, стойка на лопатках.	1
37	Акробатическая комбинация – <i>зачет.</i>	1
38	Опорный прыжок – основы техники.	1
39	Опорный прыжок – соверш.	1
40	Опорный прыжок – соскок прогнувшись	1
41	Опорный прыжок согнув ноги – <i>зачёт.</i>	1
42	Развитие силовых способностей	1
43	Развитие силовых способностей	1
44	Метание набивного мяча.	1
45	Развитие гибкости	1
46	Передачи мяча различными способами	1
47	Ведение – два шага – бросок в кольцо.	1
48	Сочетание приёмов ловли и передачи мяча	1
49	Развитие силовых способностей	1
50	Развитие координационных способностей	1
51	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	Развитие гибкости	1
	Лыжная подготовка	
53	Инструктаж по ТБ. Основы техники лыжных ходов.	1

54	Освоение техники лыжных ходов.	1
55	Коньковый ход.	1
56	Коньковый ход. Подъём «елочкой».	1
57	Спуск в высокой стойке.	1
58	Подъём «елочкой» - <i>зачёт</i> .	1
59	Торможение «плугом» - разучивание.	1
60	Подъём «елочкой», торможение «плугом» - совершенствование.	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
64	Попеременный двухшажный ход - соверш.	1
65	Одновременный двухшажный ход.	1
66	Бег на лыжах – 2 км. – <i>зачёт</i> .	1
67	Скользкий шаг. Игры на лыжах	1
68	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1
69	Попеременный двухшажный ход – соверш.	1
70	Лыжная эстафета.	1
71	Соверш. лыжных ходов.	1
72	Игры на лыжах.	1
	Спортивные игры	
	Волейбол	
73	Развитие координации в волейболе.	1
74	Верхняя передача мяча	1
75	Верхняя передача мяча – соверш.	1
76	Нападающий удар с места	1
77	Нападающий удар с разбега	1
78	Верхняя подача.	1
79	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1
80	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
81	Индивидуальные тактические действия в защите	1
82	Командные тактические действия	1
83	Комбинация «Стенка»	1
84	Противодействие комбинации «Стенка».	1
85	Комбинации при стандартных положениях.	1
86	Тактические системы игры.	1
87	Учебная игра– <i>зачёт</i> .	1
	Легкая атлетика	
88	Бег с ускорением	1
89	Бег по дистанции	1
90	Бег на средние дистанции	1
91	Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	1
92	Бег на 30 – 60 м. – <i>зачёт</i> .	1
93	Прыжки и многоскоки. Метания.	1
94	Метание т/мяча на дальность и в цель.	1
95	Прыжки – соверш. Метание мяча на дальность – <i>зачёт</i> .	1
96	Прыжковые упражнения.	1
97	Прыжки в длину с места – <i>зачёт</i> .	1
98	Техника прыжка в длину с разбега – соверш.	1
99	Бег с преодолением препятствий.	1
100	Бег по пересеченной местности	1
101	Бег в гору.	1

102	Развитие выносливости	1
-----	-----------------------	---

6 класс(102ч.)

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Колич ество уроко в по раздел у, теме
	Легкая Атлетика	
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Основы спринтерского бега	1
2	Техника низкого старта	1
3	Техника высокого старта	1
4	Бег по дистанции	1
5	Челночный бег	1
6	Бег на короткие дистанции 30 м. – <i>зачёт</i> .	1
7	Прыжок в длину с места – <i>зачёт</i> (входной контроль).	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Прыжок в длину с разбега - <i>зачёт</i> .	1
10	Техника метания малого мяча	1
11	Метание мяча в цель	1
12	Метание малого мяча - <i>зачёт</i>	1
	Спортивные Игры	
	Футбол	
13	Основы техники игры футбол	1
14	Техника передвижений в футболе	1
15	Удар внутренней стороной стопы	1
16	Остановка катящегося мяча подошвой	1
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Ведение мяча серединой подъёма шагом и бегом.	1
19	Ведение мяча с изменением направления	1
20	Учебная игра в мини-футбол - <i>зачёт</i>	1
	Баскетбол	
21	Основы игры баскетбол. Стойки, повороты.	1
22	Передачи мяча	1
23	Передачи мяча различными способами	1
24	Ведение – два шага – бросок в кольцо.	1
25	Сочетание приёмов ловли и передачи мяча	1
26	Передачи мяча – соверш. Ведение мяча.	1
27	Броски мяча в кольцо	1
28	Сочетание приёмов: ведение – передача мяча	1
29	Бросок мяча в кольцо различными способами – <i>зачёт</i> .	1
30	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1
	Гимнастика	
31	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
32	Висы. Строевые упражнения	1
33	Висы - соверш. Перестроения в движении.	1
34	Развитие силовых способностей.	1
35	Висы – <i>зачёт</i> . Строевая подготовка.	1

36	Подтягивание (мал.), поднимание прямых ног в висе (дев.) – <i>зачёт</i> .	1
37	Акробатика – основы знаний.	1
38	Кувырок вперёд, назад.	1
39	Кувырки, стойка на лопатках.	1
40	Акробатическая комбинация – <i>зачет</i> .	1
41	Опорный прыжок – основы техники.	1
42	Опорный прыжок – соверш.	1
43	Опорный прыжок – соскок прогнувшись	1
44	Опорный прыжок согнув ноги – <i>зачёт</i> .	1
45	Развитие силовых способностей	1
46	Развитие силовых способностей	1
47	Метание набивного мяча.	1
48	Развитие гибкости	1
49	Развитие силовых способностей	1
50	Развитие координационных способностей	1
51	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	Развитие гибкости	1
	Лыжная Подготовка	
53	Инструктаж по ТБ. Основы техники лыжных ходов.	1
54	Освоение техники лыжных ходов.	1
55	Коньковый ход.	1
56	Коньковый ход. Подъём «елочкой».	1
57	Спуск в высокой стойке.	1
58	Подъём «елочкой» - <i>зачёт</i> .	1
59	Торможение «плугом» - разучивание.	1
60	Подъём «елочкой», торможение «плугом» - совершенствование.	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
64	Попеременный двухшажный ход - соверш.	1
65	Одновременный двухшажный ход.	1
66	Бег на лыжах – 2 км. – <i>зачёт</i> .	1
67	Скольльзящий шаг. Игры на лыжах	1
68	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1
69	Попеременный двухшажный ход – соверш.	1
70	Лыжная эстафета.	1
71	Соверш. лыжных ходов.	1
72	Игры на лыжах.	1
	Спортивные игры	
	Волейбол	
73	Развитие координации в волейболе.	1
74	Верхняя передача мяча	1
75	Верхняя передача мяча – соверш.	1
76	Нападающий удар с места	1
77	Нападающий удар с разбега	1
78	Верхняя подача.	1
79	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1
80	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
81	Индивидуальные тактические действия в защите	1
82	Командные тактические действия	1

83	Комбинация «Стенка»	1
84	Противодействие комбинации «Стенка».	1
85	Комбинации при стандартных положениях.	1
86	Тактические системы игры.	1
87	Учебная игра– <i>зачёт</i> .	1
	Легкая атлетика	
88	Бег с ускорением	1
89	Бег по дистанции	1
90	Бег на средние дистанции	1
91	Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	1
92	Бег на 30 – 60 м. – <i>зачёт</i> .	1
93	Прыжки и многоскоки. Метания.	1
94	Метание т/мяча на дальность и в цель.	1
95	Прыжки – соверш. Метание мяча на дальность – <i>зачёт</i> .	1
96	Прыжковые упражнения.	1
97	Прыжки в длину с места – <i>зачёт</i> .	1
98	Техника прыжка в длину с разбега – соверш.	1
99	Бег с преодолением препятствий.	1
100	Бег по пересеченной местности	1
101	Бег в гору.	1
102	Развитие выносливости	1

7 класс(102ч.)

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Колич ество уроков по раздел у, теме
Легкая атлетика		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт 20–40 м. Специальные беговые упражнения.	1
2	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты.	1
3	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты.	1
4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Эстафеты.	1
5	Низкий старт 50-80 м. Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ	1
6	Бег на результат 100 метров. Линейные эстафеты.	1
7	Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения.	1
8	Прыжок в длину с места. Развития скоростно-силовых качеств.	1
9	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
11	Прыжок в длину на результат. Развития скоростно-силовых качеств.	1
12	Метание мяча (150 г) с места на дальность. ОРУ в движении.	1
13	Метание мяча с 11-13 шагов разбега. Игра: «попади в цель»	1
14	Метание мяча на результат. Развития скоростно-силовых качеств.	1
15	Бег 800 метров. Специальные беговые упражнения.	1
16	Бег 1000 метров с обгоном направляющего. Развитие выносливости	1

17	Бег 1500 метров. Подвижные игры	1
18	Бег на результат 1500 метров.	1
19	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
20	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
21	Бег 10 минут. Спортивные игры. Понятие об объеме упражнения	1
22	Бег 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
23	Бег 15 минут. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения	1
24	Бег 17 минут. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения	1
25	Бег в медленном темпе 10-15 минут. Игры на развитие выносливости	1
26	Бег в медленном темпе 7-9 минут. Игры на развитие выносливости	1
27	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
Гимнастика		
28	Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
29	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте.	1
30	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».	1
31	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
32	Подтягивание в висе. Эстафеты.	1
33	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе.	1
34	Подтягивание в висе на результат.	1
35	Опорный прыжок, согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	Опорный прыжок, согнув ноги. Прикладное значение гимнастики.	1
37	Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
38	Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Опорный прыжок углом. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	Опорный прыжок с поворотом на 180° Развитие скоростно-силовых способностей	1
41	Выполнение опорного прыжка на технику.	1
42	Мост из положения стоя. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
43	Мост из положения стоя. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
45	Кувырок назад и вперед. Развитие силовых способностей	1
46	Стойка на голове согнув ноги.	1
47	Комплекс акробатических упражнений.	1
48	Выполнение комплекса из не сложных акробатических упражнений (5-6 упражнений)	1
Лыжная подготовка		
49	Инструктаж по ТБ. Культурно-исторические основы. Повтор пройденного за прошлый год.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный одна-шажный ход. Игра «Кто ниже»	1
52	Одновременный двух-шажный ход. Игра «Кто дальше»	1
53	Подъем елочкой. Спуск по прямой в основной стойке. Торможение плугом	1
54	Подъем елочкой. Спуск по прямой в основной стойке. Торможение плугом	1
55	Игра «Встречные эстафеты без палок». (Этап 200 метров)	1
56	Ходьба на лыжах до 1.5 километров попеременно двух-шажный ходом.	1
57	Ходьба на лыжах до 1.5 километров попеременно двух-шажный ходом.	1

58	Ходьба на лыжах до 1,7 километров попеременно двух-шажный ходом	1
59	Ходьба на лыжах до 1,7 километров попеременно двух-шажный ходом	1
60	Ходьба на лыжах до 2 км. попеременно двух-шажный ходом	1
61	Ходьба на лыжах до 2 км. попеременно двух-шажный ходом	1
62	Ходьба на лыжах до 2,2 километров попеременно двух-шажный ходом.	1
63	Ходьба на лыжах до 2,2 километров попеременно двух-шажный ходом.	1
64	Ходьба на лыжах до 2 км одновременный двух-шажным, одна-шажный, бесшажный ходами.	1
65	Ходьба на лыжах до 2,7 километров попеременно двух-шажный ходом.	1
66	Ходьба на лыжах до 3 километров попеременно двух-шажный ходом.	1
67	Ходьба на лыжах до 3,5 километров попеременно двух-шажный ходом. Игра «Кто ниже»	1
68	Прохождение дистанции 4 км - мальчики, 3км - девочки	1
Спортивные игры		
Баскетбол		
69	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока.	1
70	Повороты с мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
71	Передвижение игрока. Остановка прыжком.	1
72	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
74	Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1
75	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	1
76	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
79	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика		
80	Инструктаж по ТБ. Бег 5 минут. Спортивные игры.	1
81	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
82	Бег 7 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 10 минут. Спортивные игры.	1
84	Бег 10 минут. Развитие выносливости.	1
85	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
86	Бег 15 минут. Развитие выносливости.	1
87	Бег 17 минут. Спортивные игры.	1
88	Бег 17 минут. Правила соревнований	1
89	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий	1
90	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
91	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование.	1
92	Низкий старт 50-60 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты.	1
93	Низкий старт 60-80 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты.	1
94	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
95	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1
96	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1
97	Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
98	Круговые эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1

99	Прыжок в высоту с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1
100	Подбор ноги в прыжках. Специальные беговые упражнения.	1
101	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.	1
102	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1

8 класс(102ч.)

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Колич ество уроков по раздел у, теме
	Легкая атлетика	
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физкультурой в его формировании Низкий старт. Бег 30,40м	1
2	Эстафетный бег	1
3	Специальные беговые упражнения	1
4	Финиширование	1
5	Кроссовая подготовка	1
6	Кроссовая подготовка	1
7	Кроссовая подготовка	1
8	Кроссовая подготовка	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Метание малого мяча	1
11	Правила использования легкоатлетических упражнений	1
12	Прыжок в длину с разбега	1
	Спортивные игры	
	Волейбол	
13	Стойка и передвижения игрока	1
14	Комбинации из перемещений	1
15	Передачи в колоннах	1
16	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1
17	Игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из различных перемещений	1
19	Верхняя передача мяча	1
20	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1
21	Подача и приём мяча	1
22	Технико-тактические действия	1
23	Перемещения.	1
24	Комбинации перемещений	1
25	Нижняя боковая подача	1
26	Передачи мяча	1
27	Подача и приёмы мяча.	1
28	Приём и передача мяча	1
29	Приёмы игры у сетки	1
30	Верхняя передача назад	1
	Гимнастика	
31	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка	1
32	Повороты в движении	1
33	Комплекс упражнений на месте	1

34	Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей	1
35	Прикладные упражнения в гимнастике	1
36	Строевые упражнения	1
37	Строевые упражнения	1
38	Прикладные упражнения	1
39	Строевые упражнения	1
40	Упражнения в равновесии	1
41	Акробатические упражнения	1
42	Акробатические упражнения	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	
43	Остановка и перемещения игрока	1
44	Стойка и перемещение игрока	1
45	Бросок одной рукой от плеча	1
46	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
47	Взаимодействие игроков в защите	1
48	Взаимодействие игроков в защите	1
49	Взаимодействие игроков в нападении	1
50	Взаимодействие игроков в нападении	1
51	Технико-тактические действия игроков	1
52	Стойка. Техника перемещений	1
53	Техника владения мячом	1
54	Техника владения мячом	1
55	Взаимодействие игроков	1
56	Штрафные броски	1
57	Дальние броски	1
58	Действие игроков в нападении	1
59	Действия игроков в защите.	1
60	Обманные движения с мячом.	1
61	Обманные движения с мячом.	1
62	Техника перемещений	1
63	Короткая передача. Штрафной бросок	1
64	Броски одной и двумя руками	1
65	Техника владения мячом	1
66	Индивидуальные способы контроля	1
	Футбол	
67	<i>Футбол.</i> Стойка и перемещение без мяча	1
68	Техника владения мячом	1
69	Удары по катящемуся мячу	1
70	Передача мяча с выходом на свободное место	1
71	Передача мяча с выходом на свободное место	1
72	Футбол	1
73	Футбол	1
	Лыжная подготовка	
74	<i>Лыжная подготовка</i> Имитация лыжных ходов	1
75	Одновременный бесшажный ход	1
76	Одновременный одношажный ход	1
77	Попеременный двухшажный ход	1
78	Попеременный двухшажный ход	1
79	Подъем, спуск, торможение	1

80	Подъём, спуск, торможение	1
81	Переход с попеременных ходов на однодвоемные	1
82	Поворот переступанием	1
83	Поворот «упором». Коньковый ход	1
84	Поворотов на спуске. Коньковый ход	1
85	Прохождение дистанции 3 км	1
86	Прохождение дистанции 2 км	1
87	Преодоление контруклона	1
88	Способы подъёма, спуска и торможения	1
89	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
	Легкая атлетика	
90	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10м	1
91	Низкий и высокий старт	1
92	Прыжок в высоту	1
93	Прыжок в высоту	1
94	Низкий и высокий старт	1
95	Прыжок в длину с разбега	1
96	Прыжок с разбега в длину Бег 30м	1
97	Метание малого мяча. Прыжок с разбега в длину	1
98	Метание малого мяча. Бег 60 м	1
99	Бег на дистанции 100м, 300м	1
100	Кроссовая подготовка. Бег 500м.	1
101	Круговая эстафета Элементы футбола	1
102	Эстафетный бег	1

9 класс(102ч.)

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Колич ество уроков по раздел у, теме
Легкая атлетика		
1	Вводный инструктаж по техники безопасности. Низкий старт до 30 м	1
2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения	1
6	Низкий старт 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
7	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.	1

10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. История отечественного спорта.	1
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
12	Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
15	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) с обгоном направляющего	1
16	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) с обгоном направляющего	1
17	Бег 2000 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
18	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Спортивные игры	1
19	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
20	Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1
21	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1
22	Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
23	Бег в равномерном темпе 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1
24	Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые Спортивные игры.	1
25	Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые Спортивные игры.	1
26	Бег в равномерном темпе 25 минут. Спортивные игры.	1
27	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1
Гимнастика		
28	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
30	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
31	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
32	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1
33	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1
34	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1
35	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами.	1
36	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами.	1
37	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами.	1
38	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
39	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
40	Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41	Комбинация в равновесии. Эстафеты.	1
42	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
43	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М).	1
44	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М).	1
45	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове	1

	(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	
46	Кувырок вперед, силой назад. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
47	Кувырок вперед, силой назад. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
48	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
Лыжная подготовка		
49	Инструктаж по ТБ. Температурные нормы при занятиях на лыжах. Повторение пройденного за прошлый год.	1
50	Прохождение дистанции до 1,5 километров. ОРУ без палок. Одновременно двухшажный ход.	1
51	Прохождение дистанции до 1,5 километров. ОРУ без палок. Одновременно двухшажный ход.	1
52	Прохождение дистанции до 1,7 километров. ОРУ в движении. Игра «Кто сильнее». Одновременно бесшажный ход.	1
53	Прохождение дистанции до 1,7 километров. ОРУ в движении. Игра «Кто сильнее». Одновременно бесшажный ход.	1
54	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом до 2 километров. ОРУ в движении. Игра «Кто сильнее». Одновременно бесшажный ход.	1
55	Прохождение дистанции до 1,5 километров (переходом на другой ход)	1
56	Прохождение дистанции до 1,5 километров (переходом на другой ход)	1
57	Прохождение дистанции до 2 километров. ОРУ без палок. Одновременно однашажный ход	1
58	Прохождение дистанции до 2 километров. ОРУ без палок. Одновременно однашажный ход	1
59	Прохождение дистанции до 2,5 километров. ОРУ в движении. Линейная эстафета	1
60	Прохождение дистанции до 2,5 километров. ОРУ в движении. Линейная эстафета	1
61	Прохождение дистанции до 3 километров. Круговая эстафета	1
62	Прохождение дистанции до 3 километров. Круговая эстафета	1
63	Прохождение дистанции с применением одновременных ходов до 3,5 километров. Игра «Попади в ворота»	1
64	Прохождение дистанции с применением одновременных ходов до 2 километров. ОРУ в движении. Линейная эстафета	1
65	Прохождение дистанции с применением одновременных ходов до 4 километров. ОРУ в движении. Линейная эстафета	1
66	Ходьба в медленном темпе до 5 километров. Игра «Сани»	1
67	Ходьба в медленном темпе до 5 километров. Игра «Сани»	1
68	Прохождение дистанции 2 и 3 километра с применением одновременных ходов в зависимости от дистанции.	1
Спортивные игры		
Баскетбол		
69	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.	1
70	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места	1
71	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением	1
72	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1

74	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места	1
75	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1
76	Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
77	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением	1
78	Бросок мяча с 3-4 метров (количество попаданий). Игра: «Стритбол»	1
Легкая атлетика		
79	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
80	Бег 10 минут. Развитие выносливости.	1
81	Бег 10 минут. Развитие выносливости.	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
83	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
84	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
85	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
86	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
87	Бег 20 минут. ОРУ. Спортивные игры.	1
88	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
89	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
90	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1
91	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1
92	Низкий старт 40-50 м. Бег по дистанции (70–80 м). Развитие скоростных качеств	1
93	Низкий старт 40-50 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1
94	Низкий старт 50-60 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
95	Низкий старт 50-60 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств	1
96	Низкий старт 70-90 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Развитие скоростных качеств	1
97	Бег на результат 100 м. Игры на развитие скорости	1
98	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание	1
99	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Игры с прыжками	1
100	Метание теннисного мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1
101	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
102	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Игры с метанием	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Стандарт общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
3. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского -М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
4. Рабочая программа по физической культуре

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Флажки стартовые.
10. Лента финишная.
11. Рулетка измерительная.
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Сетка волейбольная.
14. Канат для лазания