

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

Физическая культура
Рабочая программа
для обучающихся 5-9 классов
(в новой редакции)

Обсуждено на заседании
методического объединения
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Составитель:
учитель физкультуры
МБОУ «СОШ № 65»
Перзин И.В.

Утверждено Педагогическим советом:
Протокол №1
от 29.08.2019 г.
Директор МБОУ «СОШ № 65»
_____ Л.А. Пятибратова

Кемерово, 2019 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	34

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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;

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

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) 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; умение анализировать возможные последствия различных повреждений и травм; отработка приемов оказания первой доврачебной помощи; 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 её 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).

Содержание предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Основы технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; Подготовка к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

5 класс.

Знания о физической культуре.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование. Легкая атлетика

- Высокий старт.
- Бег: бег с ускорением, бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

- Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

- Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

- Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка

катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Гимнастика

- Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

- Акробатические упражнения: Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой	11	15	23	9	11	17

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км				
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8

6 класс

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Использование разнообразных форм и видов физической деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.
- Бег: бег с преодолением препятствий, спринтерский бег (60 м и 100 м), гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Прыжки: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метание: метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

- Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
- Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
- Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Гимнастика

- Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
- Акробатические элементы: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
- Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).
- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

- Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали(девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8,55	8,29	7,14

	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с	10	15	20	10	15	20

	упора для винтовки (очки)						
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8

7 класс

Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

- Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевого линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
- Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
- Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Гимнастика

- Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

- Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).
- Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Лыжные гонки

Попеременный душажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6

2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12.1	11.4	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							

5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00

10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной		13					

группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9

8 класс

Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры

- Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
- Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
- Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

- Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
- Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
- Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный душажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							

1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12,1	11,4	10,00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	скамьи — см)						
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—

	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

	оружия (очки)						
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной 13 группе							
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

7 класс

Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры

- Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
- Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.
- Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика

- Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12,1	11,4	10,00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой	13	17	24	10	12	18

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1	35	39	49	31	34	43

	мин.)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом						
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной 13 группе						
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9

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

5 класс

5 КЛАСС 68 ЧАСОВ		
№	Кол-во час	Тема урока
Лёгкая атлетика		
1	1	Техника безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуры.
2	1	История лёгкой атлетики.
3	1	Бег 60м.с высокого старта.
4	1	Бег с ускорением от 30 до 40м.
5	1	Скоростной бег до 40 м.
6	1	Бег 60м. на результат.
7	1	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
8	1	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
9	1	Бег до 12 мин
10	1	Кросс 400 м
11	1	Бег с препятствиями.
12	1	Кросс 800 м.
13	1	Бег 1500м
14	1	Бросок набивного мяча (2кг)двумя руками от груди.
15	1	Ловля набивного мяча (2кг)двумя руками после приседания.
16	1	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком от стены.
17	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 м.
18	1	Метания мяча (150 гр) с места на дальность.
Гимнастика		
1	1	Техника безопасности по гимнастике на уроках физической культуры. Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой.
2	1	Построение в шеренгу и колонну. Выполнение команд. Смирно! Вольно! Равняйся!
3	1	Строевые подготовка. Повороты и перестроения. Размыкание на месте.
4	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением.
5	1	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
6	1	Сочетание различных положений рук,ног,туловища.
7	1	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.
8	1	Освоение общеразвивающих упражнений с набивными мячами и гантелями.
9	1	Висы согнувшись и прогнувшись.
10	1	Подтягивание в висе.
11	1	Поднимание прямых ног в висе.
12	1	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 80-100 см).
13	1	Упражнения на низкой перекладине.
14	1	Кувырок в перёд.
Лыжная подготовка.		
1	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки.Одежда,обувь и лыжный инвентарь.

3	2	Попеременно двухшажный ход.
4	1	Одновременный одношажный ход.
5-6	2	Подъём Полуёлочкой
7	1	Повороты переступанием на месте.
8-9	2	Повороты переступанием в движении.
10	1	Спуски в низкой стойке. Игра кто дальше скатиться с горки.
11-12	2	Спуски в основной стойке.
13	1	Подъём ступающим шагом
14-15	2	Подъём скользящим шагом.
16	1	Передвижении на лыжах до 3 км.
17-18	2	Повторение ходов.
19	1	Свободная ходьба на лыжах.
20-21	2	Спуск с горы в низкой и высокой стойке.
Спортивные игры		
1	1	Техника безопасности при спортивных играх на уроках физической культуры.
2	1	Стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
3	1	Передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.
4	1	Передача мяча двумя руками из-за головы.
5	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления противника.
6	1	Броски в корзину
7	1	Стойка игрока.
8	1	Остановка двумя шагами и прыжком.
9	1	Броски в корзину.
10	1	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
11	1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий.
12	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
13	1	Передача мяча над собой и через сетку.
14	1	.Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
15	1	.Лёгкая атлетика. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание из вися (мальчики), из вися лёжа (девочки).
16	1	Прыжок в длину места.

6 класс

6 класс 68 часов		
№	Кол-во час	Тема урока
Лёгкая атлетика		
1	1	П.П во время занятий. Типы зарядки.
2	1	ОРУ специальные беговые.
3	1	Низкий старт и стартовый разгон.
4	1	Бег 60м с низкого старта.
5	1	Овладение техникой спринтерского бега.
6	1	ОРУ специальные прыжковые.
7	1	Прыжки в длину с места.
8	1	Овладение техникой спринтерского бега.
9	1	Бег 300-500м.
10	1	Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.
11	1	Метание малого мяча 150гр с 4-5 шагов.
12	1	Метание малых мячей в цель с расстояния 10-12м.
13	1	Длительный бег в равномерном темпе.

14	1	Бег 1500м.
15	1	ОРУ с гимнастическими скакалками.
16	1	Прыжки через скакалку приставным шагом.
17	1	Прыжки на точность приземления и в зоны.
18	1	Подтягивание на перекладине.
Гимнастика.		
1	1	П.П. во время занятий.
2	1	ОРУ с гимнастическими палками.
3	1	Строевые подготовка. Повороты и перестроения. Размыкание на месте.
4	1	ОРУ с гимнастическими скакалками.
5	1	Кувырок назад и вперед слитно.
6	1	Три кувырка вперед слитно
7	1	Мост из положения стоя — дев, лежа — мал.
8	1	Подтягивание из виса -мал, из виса лежа -дев.
9	1	Равновесие на бревне -ходьба приставным и попеременным шагом.
10	1	Лазанье по канату изученным способом.
11	1	Опорные прыжки: ноги врозь через козла.
12	1	ОРУ в парах.
13	1	Эстафеты с набивными мячами.
14	1	ОРУ с набивными мячами.
Лыжная подготовка		
1	1	П.П во время занятий. Выбор лыж и палок.
3	2	Повороты на месте переступанием и прыжком с опорой на палки.
4	1	Повороты прыжком с опорой на палки.
5-6	2	Одновременный двухшажный ход.
7	1	Свободная ходьба на лыжах.
8-9	2	Одновременный бесшажный ход.
10	1	Одновременный одношажный ход.
11-12	2	Торможение «Плугом».
13	1	Подъём в гору «лесенкой, Ёлочкой».
14-15	2	Подъём в гору скользящим и ступающим шагом.
16	1	Торможение «плугом» на спуске.
17-18	2	Повторение ходов.
19	1	Свободная ходьба на лыжах.
20-21	2	Спуск с горы в низкой и высокой стойке.
Спортивные и подвижные игры.		
1	1	Волейбол. П.П во время занятий.
2	1	Приём мяча сверху двумя руками.
3	1	Приём мяча снизу двумя руками.
4	1	Передача мяча сверху двумя руками, на месте, после перемещения вперёд.
5	1	Передача двумя руками снизу.
6	1	Прямая нижняя подача.
7	1	Учебно — тренировочная игра.
8	1	Баскетбол. Стойки перемещения приставными шагами.
9	1	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.
10	1	Ловля и передачи мяча. Броски мяча по корзине.
11	1	Защита своей зоны. Учебная игра.
Лёгкая атлетика.		
12	1	ОРУ специальные прыжковые.
13	1	Прыжки в длину с места.
14	1	Прыжки в высоту с разбега.

15	1	Бег 60м. на результат.
16	1	Прыжки на скакалке приставными шагами.

7 класс

7 класс 68 часов

№	Кол-во час	Тема урока
Лёгкая атлетика.		
1	1	П.П во время занятий. Типы зарядки.
2	1	ОРУ специальные беговые.
3	1	Низкий старт и стартовый разгон.
4	1	Бег 60м с низкого старта.
5	1	Овладение техникой спринтерского бега.
6	1	ОРУ специальные прыжковые.
7	1	Прыжки в длину с места.
8	1	Овладение техникой спринтерского бега.
9	1	Бег 300-500м.
10	1	Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.
11	1	Метание малого мяча 150гр с 4-5 шагов.
12	1	Метание малых мячей в цель с расстояния 10-12м.
13	1	Длительный бег в равномерном темпе.
14	1	Бег 1500м.
15	1	ОРУ с гимнастическими скакалками.
16	1	Прыжки через скакалку приставным шагом.
17	1	Прыжки на точность приземления и в зоны.
18	1	Подтягивание на перекладине.
Гимнастика.		
1	1	П.П. во время занятий.
2	1	ОРУ с гимнастическими палками.
3	1	Строевые подготовка. Повороты и перестроения. Размыкание на месте.
4	1	ОРУ с гимнастическими скакалками.
5	1	Кувырок назад и вперед слитно.
6	1	Три кувырка вперед слитно
7	1	Мост из положения стоя — дев, лежа — мал.
8	1	Подтягивание из вися — мал, из вися лежа — дев.
9	1	Равновесие на бревне -ходьба приставным и попеременным шагом.
10	1	Лазанье по канату изученным способом.
11	1	Опорные прыжки: ноги врозь через козла.
12	1	ОРУ в парах.
13	1	Эстафеты с набивными мячами.
14	1	ОРУ с набивными мячами.
Лыжная подготовка.		
1	1	П.П во время занятий. Выбор лыж и палок.
3	2	Повороты на месте переступанием и прыжком с опорой на палки.
4	1	Повороты прыжком с опорой на палки.
5-6	2	Одновременный двухшажный ход.
7	1	Свободная ходьба на лыжах.
8-9	2	Одновременный бесшажный ход.
10	1	Одновременный одношажный ход.
11-12	2	Торможение «Плугом».
13	1	Подъём в гору «лесенкой, Ёлочкой».
14-15	2	Подъём в гору скользящим и ступающим шагом.
16	1	Торможение «плугом» на спуске.

17-18	2	Повторение ходов.
19	1	Свободная ходьба на лыжах.
20-21	2	Спуск с горы в низкой и высокой стойке.
Спортивные и подвижные игры.		
1	1	Волейбол. П.П во время занятий.
2	1	Приём мяча сверху двумя руками.
3	1	Приём мяча снизу двумя руками.
4	1	Передача мяча сверху двумя руками, на месте, после перемещения вперёд.
5	1	Передача двумя руками снизу.
6	1	Прямая нижняя подача.
7	1	Учебно — тренировочная игра.
8	1	Баскетбол. Стойки перемещения приставными шагами.
9	1	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча.
10	1	Ловля и передачи мяча. Броски мяча по корзине.
11	1	Защита своей зоны. Учебная игра.
Лёгкая атлетика.		
12	1	ОРУ специальные прыжковые.
13	1	Прыжки в длину с места.
14	1	Прыжки в высоту с разбега.
15	1	Бег 60м. на результат.
16	1	Прыжки на скакалке приставными шагами.

8 класс

8 класс 68 часов		
№	Кол-во час	Тема урока
Лёгкая атлетика.		
1	1	П.П во время занятий.
2	1	ОРУ специальные беговые.
3	1	Низкий старт и стартовый разгон.
4	1	Бег 100м с низкого старта.
5	1	Бег 30м с высокого старта.
6	1	ОРУ специальные беговые.
7	1	Прыжки в длину с места.
8	1	Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.
9	1	ОРУ с набивными мячами (гантели).
10	1	Метание малого мяча 150гр на дальность.
11	1	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
12	1	Бег 1,500м. Подтягивание на перекладине.
13	1	Прыжки через препятствия.
14	1	Длительный бег в равномерном темпе.
15	1	Эстафеты с предметами.
16	1	Челночный бег 3x10м.
17	1	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам баскетбола.
18	1	Повторение различных передач.
Гимнастика.		
1	1	П.П. во время занятий.
2	1	Строевые упражнения.
3	1	ОРУ с гимнастической скакалкой.
4	1	Страховка и помощь во время занятий.
5	1	Подъём ног в упоре сидя 20раз
6	1	Кувырок назад и вперед.
7	1	Длинный кувырок прыжком с места.

8	1	ОРУ с гимнастическими палками.
9	1	Подтягивание- юноши, поднимание туловища из положения лежа- дев.
10	1	Мост из положения стоя с переходом на колено.
11	1	Круговая тренировка.
12	1	ОРУ на гимнастических скамейках.
13	1	Прыжки через скакалку разными способами.
14	1	Опорные прыжки: (мал)- согнув ноги через козла в длину (высота 110см). (дев)- ноги врозь через козла в ширину.
Лыжная подготовка		
1	1	. П.П во время занятий.
2-3	2	Одновременный одношажный ход.
4	1	Одновременный двухшажный ход.
5-6	2	Техника лыжных ходов.
7	1	Комбинированные ходы
8-9	2	Прохождение дистанции до 4 км.
10	1	Произвольная ходьба на лыжах.
11-12	2	Коньковый ход.
13	1	Торможение «плугом».
14-15	2	Преодоление препятствий.
16	1	Спуски с горы с поворотами.
17-18	2	Элементы тактики лыжных ходов.
19-20	2	Прохождение соревновательных дистанций дев-3км, мал-5км.
Спортивные и подвижные игры.		
1	1	Волейбол.П.П. Во время занятий.
2	1	Приём мяча сверху, снизу двумя руками.
3	1	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.
4	1	Передача мяча над собой.
5	1	Передача мяча двумя руками снизу.
6	1	Прямая верхняя подача.
7	1	Прямой нападающий удар с переводом.
8	1	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.
9	1	Учебно-тренировочная игра.
Лёгкая атлетика.		
10	1	П.П во время занятий.
11	1	ОРУ специальные беговые и прыжковые.
12	1	Длительный бег в равномерном темпе.
13	1	Низкий старт с преследованием.
14	1	Бег 100м с высокого старта. Подтягивание.
15	1	Прыжки в длину с места.
16	1	Метание гранаты 500, 700гр.

9 класс

9 класс 68 часов.		
№	Кол-во час	Тема урока
Лёгкая атлетика		
1	1	П.П во время занятий.
2	1	ОРУ специальные беговые.
3	1	Низкий старт и стартовый разгон.
4	1	Бег 100м с низкого старта.
5	1	Бег 30м с высокого старта.

6	1	ОРУ специальные беговые.
7	1	Прыжки в длину с места.
8	1	Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.
9	1	ОРУ с набивными мячами (гантели).
10	1	Метание малого мяча 150гр на дальность.
11	1	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
12	1	Бег 1,500м. Подтягивание на перекладине.
13	1	Прыжки через препятствия.
14	1	Длительный бег в равномерном темпе.
15	1	Эстафеты с предметами.
16	1	Челночный бег 3x10м.
17	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.
18	1	Повторение различных передач.
Гимнастика		
1	1	П.П. во время занятий.
2	1	Строевые упражнения.
3	1	ОРУ с гимнастической скакалкой.
4	1	Страховка и помощь во время занятий.
5	1	Подъём ног в упоре сидя 20раз
6	1	Кувырок назад и вперед.
7	1	Длинный кувырок прыжком с места.
8	1	ОРУ с гимнастическими палками.
9	1	Подтягивание- юноши, поднимание туловища из положения лежа- дев.
10	1	Мост из положения стоя с переходом на колено.
11	1	Круговая тренировка.
12	1	ОРУ на гимнастических скамейках.
13	1	Прыжки через скакалку разными способами.
14	1	Опорные прыжки: (мал)- согнув ноги через козла в длину (высота 110см). (дев)- ноги врозь через козла в ширину.
Лыжная подготовка		
1	1	П.П во время занятий.
2-3	2	Одновременный одношажный ход.
4	1	Одновременный двухшажный ход.
5-6	2	Техника лыжных ходов.
7	1	Комбинированные ходы
8-9	2	Прохождение дистанции до 4 км.
10	1	Произвольная ходьба на лыжах.
11-12	2	Коньковый ход.
13	1	Торможение «плугом».
14-15	2	Преодоление препятствий.
16	1	Спуски с горы с поворотами.
17-18	2	Элементы тактики лыжных ходов.
19-20	2	Прохождение соревновательных дистанций дев-3км, мал-5км.
Спортивные и подвижные игры.		
1	1	Волейбол. П.П. Во время занятий.
2	1	Приём мяча сверху, снизу двумя руками.
3	1	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.
4	1	Передача мяча над собой.
5	1	Передача мяча двумя руками снизу.
6	1	Прямая верхняя подача.

7	1	Прямой нападающий удар с переводом.
8	1	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.
9	1	Учебно-тренировочная игра.
Лёгкая атлетика.		
10	1	П.П во время занятий.
11	1	ОРУ специальные беговые и прыжковые.
12	1	Длительный бег в равномерном темпе.
13	1	Низкий старт с преследованием.
14	1	Бег 100м с высокого старта. Подтягивание.
15	1	Прыжки в длину с места.
16	1	Метание гранаты 500, 700гр.

