

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени Алексея Геннадьевича Баженова»**

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

основное общее образование, 5-9 класс
(уровень образования), класс

физическая культура, ЛЯХ В.И.
(УМК)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами учащихся являются: готовность ученика целенаправленно использовать знания в учении и повседневной жизни. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Личностные универсальные учебные действия У учащегося будут сформированы:				
В области познавательной культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; ЛР1 • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; ЛР2 • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. ЛР3 				
В области нравственной культуры				
<p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; ЛР4</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; ЛР5 • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. ЛР6 				
В области трудовой культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; ЛР7 • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; ЛР8 • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. ЛР9 				
В области эстетической культуры				
красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при				

<p>разнообразных формах движения и пере движений; ЛР10</p> <ul style="list-style-type: none"> • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; ЛР11 • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. ЛР12
В области коммуникативной культуры
<p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; ЛР13</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; ЛР14 • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. ЛР15
В области физической культуры
<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; ЛР16</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; ЛР17 • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. ЛР18

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
В области познавательной культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; МР1 • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; МР2 • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. МР3 				

В области нравственной культуры
<ul style="list-style-type: none"> • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; МР4 • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; МР5 • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. МР6
В области трудовой культуры
<ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; МР7 • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; МР8 • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. МР9
В области эстетической культуры
<ul style="list-style-type: none"> • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; МР10 • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; МР11 • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. МР12
В области коммуникативной культуры
<ul style="list-style-type: none"> • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; МР13 • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; МР14 • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. МР15
В области физической культуры
<ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; МР16 • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; МР17 • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
У учащегося будут сформированы:				
В области познавательной культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; МРФ1 • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; МРФ2 • 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. МРФ3 				
В области нравственной культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; МРФ4 • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; МРФ5 • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. МРФ5 				
В области трудовой культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; МРФ6 • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; МРФ7 • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. МРФ8 				
В области эстетической культуры				
<ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; МРФ9 				

<ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; МРФ10 • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. МРФ11
В области коммуникативной культуры
<ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; МРФ12 • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; МРФ13 • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. МРФ14
В области физической культуры
<ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; МРФ15 • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; МРФ16 • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. МРФ17

Предметные результаты освоения физической культуры.

(Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование).

Результат	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Класс		
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

	выносливости, гибкости и координации движений);	
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, принеших славу российскому спорту;
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

	<p>организма;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	
9 класс	<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p><i>- проводить восстановительные мероприятия с использованием данных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p> <p><i>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p>

Выпускник научится:

✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

✓ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Челночный бег.	1
3	Метание теннисного мяча.	1
4	Развитие прыгучести.	1
5	Прыжки с места и с разбега.	1
6	Бег 30 м.	1

7	Бег 60 м.	1
8	Бег 100 м.	1
9-10	Развитие скоростных качеств.	2
	Кроссовая подготовка	4
11	Развитие выносливости.	1
12	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
13	Преодоление препятствий.	1
14	Развитие силовой выносливости.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	7
15	Развитие гибкости.	1
16	Упражнения в виси.	1
17-18	Развитие силовых способностей.	2
19	Элементы акробатики	1
20-21	Акробатическая комбинация	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	7
22	Развитие координационных способностей.	1
23-24	Стойки и передвижения.	2
25-26	Ловля и передача мяча.	2
27-28	Ведение мяча.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	8
29-30	Стойки и передвижения.	2
31-32	Передача мяча.	2
33-34	Верхняя передача мяча.	2
35-36	Прием, передача, подача.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	5
37	Развитие координационных способностей.	1
38-39	Ведение, ловля и передача мяча.	2
40	Бросок мяча.	1
41	Комбинации из освоенных элементов.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	6
42-43	Прием, передача, подача.	2
44-45	Подача мяча.	2
46-47	Пионербол.	2
	Кроссовая подготовка.	8
48-49	Развитие выносливости.	2
50-51	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	2
52-53	Преодоление препятствий.	2
54-55	Развитие силовой выносливости.	2
	Легкая атлетика	13
56-57	Прыжковые упражнения.	2
58-59	Развитие прыгучести.	2
60-61	Прыжок в длину с места и разбега.	2
62-63	Бег 30 м.	2
64-65	Бег 60 м.	2
66-67	Бег 100 м.	2
68	Развитие скоростных качеств.	1
	Итого:	68 ч.

6 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество о часов
--------------	------------	-----------------------

	Легкая атлетика	8
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1
4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1
	Спортивные игры. Волейбол	12
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1
18	Нападающий удар после передачи.	1
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
	Гимнастика	8
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
	Акробатика. Лазание	4

29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
	Кроссовая подготовка	12
33	Развитие выносливости.	1
34	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности.	1
35	Преодоление препятствий.	1
36	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1
37	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12мин).	1
38	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12мин).	1
39	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
40	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
41	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
42	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17мин).	1
43	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17мин).	1
44	Бег 2000 м (без учета времени)	1
	Спортивные игры. Баскетбол	18
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
49	Личная защита. Учебная игра.	1
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1
60	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1
	Легкая атлетика	6
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка	1

	в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
	Итого	68

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	18
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров ГТО.	1
6	Бег 2000 метров	1
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1
8-9	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	2
10	Бег на средние дистанции	1
11-12	Метание малого мяча	2
13	Закрепление метания малого мяча	1
14	Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	1
15	Бег 1000 метров	1
16	Бег 1500 метров.	1
17-18	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	Спортивные игры	19
19	Стойка и передвижения игрока	1
20-21	Ведение мяча на месте.	2
22-23	Ведение мяча в движении	2
24	Стойки и повороты	1
25	Передача мяча на месте	1
26-27	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	2
28	Броски мяча одной и двумя руками	1

29	Ведение мяча с изменением скорости.	1
30	Ведения мяча с изменением направления	1
31	Броски мяча в кольцо	1
32	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	1
33	Стойка игрока, перемещения	1
34	Удары по мячу и остановки мяча	1
35-37	Учебно-тренировочная игра	3
	Гимнастика с основами акробатики	18
38	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
39	Акробатика. Кувырок вперед	1
40	Кувырок вперед и назад	1
41	Стойка на лопатках	1
42	Акробатические соединения	1
43	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1
44	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
45	Мост из положения лежа и стоя	1
46-47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2
48	Упражнения на бревне.	1
49	Лазание по канату	1
50	Лазание по канату в два приема	1
51	Закрепление лазания по канату	1
52	Опорный прыжок, строевые упражнения	1
53-54	Опорный прыжок	2
55	Прыжки со скакалкой	1
	Спортивные игры	11
56	Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
57	Верхняя передача мяча	1
58	Нижняя прямая подача мяча	1
59	Закрепление верхней передачи мяча	1
60	Совершенствование верхней передачи мяча	1
61	Верхняя передача мяча	1
62	Закрепление нижней прямой подачи	1
63	Нижняя прямая подача	1
64-66	Учебно-тренировочная игра	3
	Кроссовая подготовка	12

67	Развитие выносливости	1
68	6 минутный бег	1
69	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1
70-72	Преодоление препятствий	3
73	Бег 1000км	1
74	Бег 1500км	1
75-77	Полоса препятствий	3
78	Развитие силовой выносливости.	1
	Легкая атлетика	24
79	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
80	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов	1
81	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов	1
82	Прыжки в высоту	1
83-84	Совершенствование прыжков в высоту	2
85	Высокий старт	1
86	Стартовый разгон	1
87	Прыжки в длину с места	1
88	Челночный бег 3x10м	1
89	Бег на 30м	1
90	Бег 60 метров	1
91	Бег 500 метров	1
92	Бег 1500 метров	1
93	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.	1
94	Кроссовая подготовка 1 км.	1
95	Метание малого мяча	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
98	Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения	1
99	Стойка игрока, перемещения в стойке	1
100	Удары по мячу и остановки мяча	1
101	Удары по воротам	1
102	Игра в футбол. Итоговый урок.	1
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	---------------------

	Легкая атлетика	17
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Бег с чередованием с ходьбой Челночный бег 3*10	1
3	Низкий старт 2х60 Бег 30 метров	1
4	Бег 30м 4х60Метание мяча	1
5	Старт в эстафетном беге. Бег 60 метров	1
6	Бег 60м Прыжки в длину	1
7	Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега	1
8	Прыжок в длину	1
9	Прыжки в длину. Бег 1000 метров	1
10	Метание мяча. Бег 200 метров	1
11	Метание мяча на дальность. Специальные легкоатлетические упражнения	1
12	Бег на выносливость	1
13	Развитие выносливости	1
14	Преодоление препятствий	1
15	Развитие силовой выносливости	1
16	Бег 1000 метров	1
17	Бег 2000 метров	1
	Гимнастика с элементами акробатики	17
18	Развитие гибкости	1
19	Упражнение в висе	1
20-21	Кувырки	2
22	Стойка на лопатках и голове	1
23	Опорный прыжок	1
24-26	Опорный прыжок через козла	3
27-28	Развитие силовых способностей.	2
29	Элементы акробатики	1
30-31	Акробатическая комбинация.	2
32-33	Прыжки в высоту.	2
34	Эстафеты с освоенными элементами	1
	Спортивные игры	48
35-36	Стойки и передвижения	2
37-38	Ловля и передача мяча	2
39-41	Ведение мяча	3
42-43	Штрафной бросок	2
44	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
45	Учебная игра	1
46	Двухсторонняя игра в баскетбол	1
47	Стойки и перемещения	1
48-49	Верхняя передача мяча.	2
50	Нижняя передача мяча.	1
51-52	Прием, передача, подача	2
53	Подача мяча.	1
54-55	Верхняя, нижняя, боковая	2
56	Прием, передача, подача	1
57	Развитие координационных способностей	1
58-59	Ведение, ловля и передача мяча.	2
60-61	Техника нападения.	2
62-64	Развитие координационных способностей.	3

65	Ведение, ловля и передача мяча	1
66-67	Техника взаимодействия	2
68-70	Бросок мяча.	3
71-73	Комбинации из освоенных элементов.	3
74-76	Комбинации из освоенных элементов.	3
77-79	Техника игровых действий и приемов	3
80-82	Технико-тактические навыки в баскетболе	3
	Кроссовая подготовка	9
83	Развитие выносливости	1
84	6 минутный бег	1
85	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1
86-88	Преодоление препятствий	3
89	Бег 1500км	1
90-91	Полоса препятствий	2
	Легкая атлетика	11
92	Развитие скоростных качеств	1
93	Бег 30 м.	1
94	Бег 60 км	1
95	Развитие прыгучести	1
96	Прыжковые упражнения.	1
97	Прыжок в длину с места и разбега	1
98	Развитие силовых качеств	1
99	Метание мяча 150 г.	1
100	Метание мяча 150 г. на дальность	1
101	Бег 100м	1
102	Эстафетный бег 4x100	1
	Итого:	102 ч.

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Бег с чередованием с ходьбой	1
3	Низкий старт 2x60	1
4	Бег 30м 4x60	1
5	Старт в эстафетном беге	1
6	Бег 60м	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Прыжок в длину	1
9	Метание мяча	1
10	Метание мяча на дальность	1
11	Бег на выносливость.	1
	Кроссовая подготовка	4
12	Развитие выносливости в беге	1
13	Преодоление препятствий	1
14	Бег 1 км	1
15	Развитие гибкости	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12

16	Упражнение в висте	1
17-18	Кувьрки	2
19	Стойка на лопатках и на голове	1
20-22	Опорный прыжок через козла	3
23	Элементы акробатики	1
24-25	Акробатическая комбинация	2
26-27	Прыжки в высоту	2
	Спортивные игры	16
28-29	Стойки и передвижения	2
30-31	Ловля и передача мяча.	2
32	Стойки и перемещения	1
33	Передача мяча	1
34-35	Верхняя передача мяча	2
36-37	Прием, передача, подача	2
38-39	Прием, передача, подача	2
40-42	Подача мяча	3
43	Учебная игра	1
	Спортивные игры. Баскетбол	10
44	Ведение, ловля и передача мяча	1
45	Ведение мяча- 2 шаг – бросок	1
46-47	Комбинации из освоенных элементов	2
48-49	Бросок мяча одной рукой от плеча	2
50-51	Штрафной бросок	2
52-53	Игра «Космический центр»	2
	Кроссовая подготовка	5
54-55	Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	2
56	Бег 1500м	1
57	Преодоление препятствий	1
58	Развитие силовой выносливости	1
	Легкая атлетика	10
59	Прыжковые упражнения	1
60	Развитие прыгучести	1
61	Прыжок в длину с места и разбега	1
62	Бег 30	1
63	Бег 60	1
64	Бег 100м	1
65	Бег 400м	1
66	Развитие скоростных качеств	1
67-68	Метание мяча 150г	2
	Итого:	68ч.