

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихинырова

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО / <u>Алацеева С.В.</u> протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОУ Алужинской средней школы / <u>Л.В.Хинтуханова</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждено» директор МОУ Алужинской средней школы / <u>А.М.Ласкин</u> Приказ № <u>83</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>
---	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ**
Физическая культура
ДЛЯ 5-9 КЛАССА

Составил (): Асаханов Баур
Викторович,
учитель физиче-
ской культуры.

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре:

5 КЛАСС

Ученик научится:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения по диагонали зала;
- бежать дистанцию 30,60 метров с максимальной скоростью;
- пробегать дистанцию 1000 метров без остановок; в равномерном темпе бегать до 8 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки);
- технике ведения мяча на месте и в движении, выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте, выполнять бросок мяча в корзину двумя руками с места.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места;
- выполнять перемещение в волейбольной стойке, выполнять передачу мяча сверху и снизу, выполнять подачу мяча снизу;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;
- выполнять подъем «лесенкой», перемещать на лыжах используя попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- составлять расписание дня и примерный комплекс утренней гимнастики;
- правилам профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений для восстановления организма после физических нагрузок, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- осуществлять судейство по подвижным играм, и мини волейболу;
- Контролировать свое самочувствие путем измерения ЧСС а также по внешним признакам утомления;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правилами тех-

ники безопасности при занятиях спортивными играми и лыжной подготовке.

- выполнять ОРУ с баскетбольными мячами и в движении

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	и,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из по- ложения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с раз- бега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мнн. из положения ле- жа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 КЛАСС Ученик

научится:

- выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения через середину зала, по боковым линиям;;
- бежать дистанцию 100 метров с максимальной скоростью;
- пробегать дистанцию 1500 метров без остановок; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении в парах, выполнять бросок мяча в корзину двумя руками с места, выполнять ведение два шага бросок;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10— 15м;
 - выполнять передачу мяча сверху и снизу после перемещения;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из 6 элементов включая кувырок вперед назад, стойку на лопатках, стойку на голове;
 - выполнять подъем «елочкой», перемещать на лыжах используя одновременный бесшажный ход, проходить дистанцию 1500 метров используя навыки передвижения на лыжах;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять прыжки через скакалку;
- выполнять метание набивного мяча;
- знаниям о зарождении и развитие таких видов спорта как гимнастика, волейбол;
- правильно подбирать спортивный инвентарь для занятий лыжной подготовкой;
- подбирать упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой, легкой атлетикой;
- составлять комплексы упражнения для профилактики не правильной осанки;
- выполнять ОРУ с гимнастической скамейкой, обручем.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умения, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 КЛАСС Ученик

научится:

- выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения
- бежать дистанцию 500 метров с максимальной скоростью;
- пробегать дистанцию 1500 метров без остановок на время; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 9-10 мин (девочки);
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении в тройках четверках одной рукой, выполнять бросок мяча в корзину одной рукой со средней дистанции, тактические действия в защите и нападении;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 15-18м;
- выполнять прием мяча сверху с низу, верхнюю прямую подачу, нападающий удар;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из 6 элементов включая кувырок вперед назад, стойку на лопатках, стойку на голове, стойку на руках;
- выполнять торможение «уступом», перемещать на лыжах используя, попеременный двухшажный и одновременно одношажный коньковый ход, проходить дистанцию 2000 метров используя навыки передвижения на лыжах;

Ученик 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- знаниям о зарождении таких видов спорта как баскетбол и легкая атлетика;
- составлять комплексы упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости.
- выполнять ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, на гимнастическом коврике

- **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию**
- **двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
п/п		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	ПО	100	ПО	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	ПО	105
13	Метание мяча на 150гр. м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 КЛАСС Ученик

научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разги- бание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из поло-	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакал- ке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	ПО
12	Метание мяча 150 гр. на дальность	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 КЛАСС Ученик

научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- организовывать и проводить пешие туристские походы; знать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.
- определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования.

- характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа.
- составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.
- анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.
- измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья.
- проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.
- составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать их в соответствии с медицинскими показаниями.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за мин, из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18

13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на - рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив-

ные способы решения учебных и познавательных задач;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность,
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Познавательные

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их воз-

растно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Легкая атлетика

Беговые упражнения Прыжковые упражнения Развитие выносливости Развитие скоростно- силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

2.2 Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения обще развивающей направленности. (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на шведской стенке Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями

2.3 Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча освоение индивидуальной техники

защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

2.4 Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных пара - метров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

2.5 Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладения техникой попеременного хода, выполнения спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости, силовых и скоростных способностей. Освоение тактики лыжных гонок, истории зарождения соревнований по лыжным гонкам в мире, СССР, Российской Федерации. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладения организаторскими умениями.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

6 класс

Раздел 1. Основы знаний

История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Лёгкая атлетика

Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, Развитие выносливости, Развитие скоростно-силовых способностей, Развитие скоростных способностей, Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий, прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

2.2 Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы. Упражнения обще развивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на шведской стенке. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей. Развитие сило-

вых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

2.3 Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

2.4 Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

2.5 Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладения техникой попеременного хода, выполнения спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости, силовых и скоростных способностей. Освоение тактики лыжных гонок, истории зарождения соревнований по лыжным гонкам в мире, СССР, Российской Федерации. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладения организаторскими умениями.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

7 класс

Раздел 1. Основы знаний

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессиональноориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание: малого мяча(150г) с места на дальность, с 3-5 бросковых шагов с укороченного разбега.

2.2 Гимнастика

Строевые упражнения. Упражнения в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок «ноги врозь» (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом, эстафеты.

2.3 Баскетбол

Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на мечте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.

2.4 Волейбол

Стойки, передвижения в стойке. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.

2.5 Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладения техникой попеременного хода, выполнения спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости, силовых и скоростных способностей. Освоение тактики лыжных гонок, истории зарождения соревнований по лыжным гонкам в мире, СССР, Российской Федерации. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладения организаторскими умениями.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

8 класс

Раздел 1. Основы знаний

1. Теоретическая подготовка: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спор-

та, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Легкая атлетика: В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание В метаниях на 8 дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 1015 м;

2.2 Гимнастика: Строевые упражнения. Подтягивание в висе Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок

2.3 Баскетбол:

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока; ведение мяча с пассивным со - противлением, сопротивление на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока; ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча на месте. Передача двумя руками от груди в движении в тройках. Личная защита.

2.4 Волейбол:

Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

2.5 Лыжная подготовка (20 часов) Одновременный двухшажный. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход.

Спуски и подъемы. Одновременный бесшажный ход. Преодоление уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Прохождение дистанции 2-3 км. в медленном темпе. Прохождение дистанции 3 км.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

9 класс

Раздел 1. Основы знаний

Теоретическая подготовка: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 60, 100 м; эстафетный бег 4x200 м; кроссовый бег 1000 м; длительный бег 2000 м. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; прыжки в высо-

ту с 9-11 шагов разбега. Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений.

2.2 Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед-назад, "колесо".

Комбинации из ранее освоенных элементов. Элементы ритмической гимнастики, аэробика. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Опорные прыжки через коня.

2.3 Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

2.4 Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

2.5 Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Одновременный бесшажный ход. Преодоление уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км. Прохождение дистанции 2-3 км. в медленном темпе. Прохождение дистанции 3 км.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (17 часов)		
1	История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Бег с низкого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег с ускорением на 30 метров.	1
4	Бег с ускорением на 30 метров.	1
5	Бег 30 метров. Зачет	1
6	Многоскоки. Бег на 60 метров.	1
7	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Челночный бег 3X10 м. Зачет.	1
11	Метание мяча на дальность.	1
12	Метание мяча на дальность.	1
13	Метание мяча на дальность. Зачет.	1
14	Бег по дистанции 100м.	1
15	Бег по дистанции 100м.	1
16	Бег по дистанции 100м. Зачет.	1
17	Бег по дистанции 1000м без учета времени.	1
18	Вводный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
19	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.	1
20	Стойки баскетболиста, ведение и броски мяча.	1
21	Стойки баскетболиста, ведение и броски мяча. Зачет.	1
22	Ловля и передачи мяча в парах, на месте и в движении	1
23	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении.	1
24	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении. Зачет.	1
25	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
Баскетбол (8 часов)		
26	Бросок из под кольца двумя руками	1
27	Защита проектов по разделу «Баскетбол»Проект.	1
28	Бросок из под кольца двумя руками	1
29	Бросок с места двумя руками от груди.	1
30	Передача мяча в движении в парах	1
31	Передача мяча в движении в парах на результат	1
32	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1

33	Передача в тройках с атакой кольца	1
34	Ведение, два шага, бросок	1
35	Ведение, два шага, бросок на результат	1
36	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
37	Выполнение штрафного броска.	1
38	Штрафной бросок на результат	1
39	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
40	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
41	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка.	1
42	Кувырки вперед и назад слитно.	1
43	Кувырки вперед и назад слитно. Зачет.	1
44	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
45	Защита проектов по разделу «Гимнастика» .Проект.	1
46	Соединение из двух и трех элементов.	1
47	Соединение из двух и трех элементов. Зачет.	1
48	Просмотр видеофильма о спортивной гимнастике (ИКТ)	1
Волейбол (20 часов). Лыжная подготовка (10 часов)		
49	Техника безопасности на занятиях игры волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками. Зачет.	1
53	Прием мяча снизу.	1
54	Прием мяча снизу.	1
55	Прием мяча снизу. Зачет	1
56	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1
57	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
58	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1
60	Попеременный двухшажный ход. Зачет	1
61	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке, торможение «плугом».	1
62	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой	1
63	Одновременный одношажный ход.	1
64	Одновременный одношажный ход.	1
65	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
66	Одновременный одношажный ход.	1
67	Просмотр видеофильма про зимние виды спорта (ИКТ).	1
68	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
69	Передача мяча в тройках после перемещения.	1

70	Передача мяча в тройках после перемещения. Зачет.	1
71	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
72	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Зачет.	1
74	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
75	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
76	Верхняя прямая подача	1
77	Верхняя прямая подача	1
Легкая атлетика(19 часов) Волейбол (6 часов)		
78	Прямой нападающий удар.	1
79	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1
80	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1
81	Учебная игра.	1
82	Учебная игра.	1
83	Учебная игра.	1
84	История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
85	Бег с низкого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину с места.	1
86	Бег с ускорением на 30 метров.	1
87	Бег с ускорением на 30 метров.	1
88	Бег 30 метров. Зачет	1
89	Многоскоки. Бег на 60 метров.	1
90	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Челночный бег 3X10 м. Зачет.	1
94	Метание мяча на дальность.	1
95	Метание мяча на дальность.	1
96	Метание мяча на дальность. Зачет.	1
97	Годовая контрольная работа.	1
98	Бег по дистанции 100м.	1
99	Бег по дистанции 100м.	1
100	Бег по дистанции 100м. Зачет.	1
101	Бег по дистанции 1000м без учета времени.	1
102	Легкоатлетические эстафеты.	1
6 класс		
Легкая атлетика (17 часов) Баскетбол (8 часов)		
1	История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Бег с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1

3	Бег с ускорением на 30 метров.	1
4	Бег с ускорением на 30 метров.	1
5	Бег 30 метров. Зачет.	1
6	Эстафеты. Бег на 60 метров.	1
7	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Прыжок в длину с места. Зачет. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
11	Метание мяча в горизонтальную цель. Зачет.	1
12	Бег с низкого старта на дистанцию 100м.	1
13	Бег с низкого старта на дистанцию 100м. Зачет.	1
14	Длительный бег 6-7 минут.	1
15	Длительный бег 6-7 минут.	1
16	Бег на дистанцию 1500м без учета времени.	1
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
18	Вводный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
19	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.	1
20	Стойки баскетболиста, ведение с изменением направления.	1
21	Стойки баскетболиста, ведение и броски мяча. Зачет.	
22	Ловля и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1
23	Ловля и передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении.	1
24	Ловля и передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Зачет.	1
25	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
Баскетбол (15 часов) Гимнастика (8 часов)		
26	Бросок из под кольца двумя руками.	1
27	Защита проектов по разделу «Баскетбол» Проект.	1
28	Бросок из под кольца двумя руками.	1
29	Бросок с места двумя руками от груди.	1
30	Бросок с места двумя руками от груди. Зачет.	1
31	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
32	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
33	Передача в тройках с атакой кольца	1
34	Ведение, два шага, бросок	1
35	Ведение, два шага, бросок на результат.	1
36	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
37	Тактика «зонной» защиты. Атака кольца в парах.	1
38	Тактика «зонной» защиты. Атака кольца в парах.	1
39	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
40	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
41	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка.	1

42	Кувырки вперед и назад слитно.	1
43	Кувырки вперед и назад слитно. Зачет.	1
44	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
45	Защита проектов по разделу «Гимнастика» .Проект.	1
46	Силовые упражнения на перекладине.	1
47	Силовые упражнения на перекладине.	1
48	Просмотр видеофильма о спортивной гимнастике (ИКТ)	1
Волейбол (20 часа). Лыжная подготовка (10 часов)		
49	Техника безопасности на занятиях игры волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками. Зачет.	1
53	Прием мяча снизу.	1
54	Прием мяча снизу.	1
55	Прием мяча снизу. Зачет	1
56	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1
57	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
58	Одновременный бесшажный ход.	1
59	Одновременный бесшажный ход.	1
60	Одновременный бесшажный ход.Зачет	1
61	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке, торможение «плугом».	1
62	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке, торможение «плугом».	1
63	Одновременный двухшажный ход ход.	1
64	Одновременный двухшажный ход ход.	1
65	Прохождение дистанции 1,5 км свободным стилем.	1
66	Прохождение дистанции 1,5 км на результат.	1
67	Просмотр видеофильма про зимние виды спорта (ИКТ).	1
68	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
69	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
70	Передача мяча в тройках после перемещения. Зачет.	1
71	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
72	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Зачет.	1
74	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
75	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
76	Верхняя прямая подача	1
77	Верхняя прямая подача	1
Легкая атлетика(18 часов) Волейбол (6 часов)		
78	Прямой нападающий удар.	1
79	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1
80	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1
81	Учебная игра.	1

82	Учебная игра.	1
83	Учебная игра.	1
84	История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
85	Бег с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1
86	Бег с ускорением на 30 метров.	1
87	Бег с ускорением на 30 метров.	1
88	Бег 30 метров. Зачет.	1
89	Эстафеты. Бег на 60 метров.	1
90	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
91	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
93	Прыжок в длину с места. Зачет. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
94	Метание мяча в горизонтальную цель. Зачет.	1
95	Бег с низкого старта на дистанцию 100м.	1
96	Бег с низкого старта на дистанцию 100м. Зачет.	1
97	Годовая контрольная работа.	1
98	Длительный бег 6-7 минут.	1
99	Длительный бег 6-7 минут.	1
100	Бег на дистанцию 1500м без учета времени.	1
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1

7 класс

Легкая атлетика (17 часов) Баскетбол (8 часов)

1	История зарождения норм ГТО. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Бег с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1
3	Бег с ускорением на 30 метров.	1
4	Бег с ускорением на 30 метров.	1
5	Бег 30 метров. Зачет.	1
6	Эстафеты. Бег на 60 метров.	1
7	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Прыжок в длину с места. Зачет. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
11	Метание мяча в горизонтальную цель. Зачет.	1

12	Бег с низкого старта на дистанцию 100м.	1
13	Бег с низкого старта на дистанцию 100м. Зачет.	1
14	Длительный бег 8-10 минут.	1
15	Длительный бег 8-10 минут.	1
16	Бег на дистанцию 1500м без учета времени.	1
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
18	Вводный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
19	Ведение мяча с изменением направления правой левой рукой.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой, высоким и низким отскоком от пола.	1
21	Ведение мяча правой левой на результат.	
22	Ловля и передачи мяча одной рукой на месте.	1
23	Ловля и передачи мяча одной рукой на месте и в движении.	1
24	Ловля и передачи мяча одной рукой на месте и в движении зачет.	1
25	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1
Баскетбол (15 часов) Гимнастика (8 часов)		
26	Бросок со средней дистанции.	1
27	Защита проектов по разделу «Баскетбол» Проект.	1
28	Бросок со средней дистанции.	1
29	Бросок со средней дистанции на результат.	1
30	Ведение, два шага, бросок.	1
31	Ведение, два шага, бросок.	1
32	Ведение, два шага, бросок на результат.	1
33	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении через «заслон»	1
34	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении через «заслон»	1
35	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении через «заслон»	1
36	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
37	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
38	Штрафной бросок на результат	1
39	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
40	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
41	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка.	1
42	Кувырки вперед и назад слитно.	1
43	Кувырки вперед и назад слитно. Зачет.	1
44	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
45	Защита проектов по разделу «Гимнастика» Проект.	1
46	Силовые упражнения на перекладине.	1
47	Силовые упражнения на перекладине. Зачет.	1
48	Просмотр видеофильма о спортивной гимнастике (ИКТ)	1

Волейбол (20 часа). Лыжная подготовка (10 часов)		
49	Техника безопасности на занятиях игры волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками. Зачет.	1
53	Прием мяча снизу.	1
54	Прием мяча снизу.	1
55	Прием мяча снизу. Зачет	1
56	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1
57	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Попеременный двухшажный ход. Зачет	1
61	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке, торможение «уступом».	1
62	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой стойке, торможение «уступом».	1
63	Одновременно одношажный коньковый ход.	1
64	Одновременно одношажный коньковый ход.	1
65	Одновременно одношажный коньковый ход.	1
66	Прохождение дистанции 2 км. На результат.	1
67	Просмотр видеофильма про зимние виды спорта (ИКТ).	1
68	Верхняя прямая подача.	1
69	Верхняя прямая подача.	1
70	Верхняя прямая подача. Зачет.	1
71	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
72	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
73	Прямой нападающий удар. Блокирование. Зачет.	1
74	Верхняя прямая подача по зонам площадки.	1
75	Верхняя прямая подача по зонам площадки.	1
76	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
77	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика(18 часов) Волейбол (6 часов)		
78	Прямой нападающий удар.	1
79	Прямой нападающий удар. Прием мяча.	1
80	Прямой нападающий удар. Прием мяча.	1
81	Учебная игра.	1
82	Учебная игра.	1
83	Учебная игра.	1
84	История зарождения норм ГТО. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
85	Бег с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1
86	Бег с ускорением на 30 метров.	1

87	Бег с ускорением на 30 метров.	1
88	Бег 30 метров. Зачет.	1
89	Эстафеты. Бег на 60 метров.	1
90	Бег с низкого старта 60 метров. Зачет.	1
91	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
93	Прыжок в длину с места. Зачет. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
94	Метание мяча в горизонтальную цель. Зачет.	1
95	Бег с низкого старта на дистанцию 100м.	1
96	Бег с низкого старта на дистанцию 100м. Зачет.	1
97	Годовая контрольная работа.	1
98	Длительный бег 8-10 минут.	1
99	Длительный бег 8-10 минут.	1
100	Бег на дистанцию 1500м без учета времени.	1
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1

8 класс

Легкая атлетика (15 часов)

1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. ОФП	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров	1
6	Бег 500 метров	1
7	Бег 1000 метров	1
8	Прыжок в длину с места (на результат)	1
9	Метание набивного мяча, горизонтальную и вертикальную цель	1
10	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
11	Прыжок в длину с места (на результат)	1
12	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
13	Низкий, высокий старт (техника)	1
14	Метание малого мяча на дальность, в цель	1
15	Техника эстафетного бега	1
	Баскетбол(10часов)	
16	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
17-18	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	2
19	Бросок из под кольца двумя руками	1

20	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	1
21-22	Передача мяча в движении в парах	2
23	Игровой урок (игра баскетбол 5x5)	1
24-25	Ведение, два шага, бросок	2
Баскетбол (16 часов)		
26	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
27	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1
28	Бросок из под кольца двумя руками	1
29-30	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	2
31	Передача мяча в движении в парах	1
32-33	Игровой урок (игра баскетбол 5x5)	2
34-36	Передача в тройках с атакой кольца	3
37	Ведение, два шага, бросок	1
38	Выполнение штрафного броска (техника)	1
39	Штрафной бросок на результат	1
40	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)	1
41	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
Гимнастика (6 часов)		
42	Водный урок по гимнастике Инструктаж по технике безопасности.	1
43	<i>Строевые упражнения</i> - команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.	1
44	<i>Комплекс утренней гимнастики</i> - предметами и без предметов	1
45-46	Освоение комбинации акробатических элементов.	2
47	Опорные прыжки - мальчики: прыжок, согнув ноги длину; девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	1
Гимнастика (10 часов)		
48	Водный урок по гимнастике Инструктаж по технике безопасности.	1
49-50	<i>Строевые упражнения</i> - команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.	2
51-52	<i>Комплекс утренней гимнастики</i> - предметами и без предметов	2
53	Освоение комбинации акробатических элементов	1
54	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)	1
55	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)	1
56	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)	1
57	Подтягивание мальчики, вис девочки (результат)	1
Лыжная подготовка (20часов)		
58	Вводный урок по лыжной подготовке. Техника безопасности	1
59-60	Одновременный одношажный ход.	2
61-62	Подъем в гору скользящим шагом.	2
63	Поворот на месте махом.	1
64-66	Конькобежный ход.	3
67-68	Спуски и подъемы.	2
69-70	Преодоление уклонов	2
71-72	Попеременный четырехшажный ход.	2

73-74	Прохождение дистанции 2 -3 км	2
75-76	Прохождение дистанции 2-3км. в медленном темпе	2
77	Прохождение дистанции 3км.(результат)	1
	Волейбол (16 часов)	
78	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1
79	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	1
80-81	Верхний прием над собой	2
82	Стойка волейболиста, Техника нижнего приема	1
83-84	Нижний прием над собой	2
85-86	Верхняя передача в парах	2
87-88	Нижняя передача в парах	2
89-90	Прямая верхняя подача	2
91-92	Игровой урок (волейбол 6х6)	2
93	Просмотр видеофильма о волейболе. (Фрагменты игры, правила. ИКТ)	1
Лёгкая атлетика (9 часов)		
94	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1
95	Прыжок в длину с места (результат)	1
96	Метание набивного мяча (результат)	1
97	Челночный бег 4х9 (результат)	1
98	Бег 30 метров ,Бег 60 метров, Бег 1000 метров (результат)	1
99	Низкий, высокий старт	1
100	Метание малого мяча на дальность (результат)	1
101	Бег с эстафетной палочкой	1
102	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1
9 класс		
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. ОФП	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров	1
6	Бег 500 метров	1
7	Бег 1000 метров	1
8	Прыжок в длину с места (на результат)	1
9	Метание набивного мяча, горизонтальную и вертикальную цель	1
10	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
11	Метание малого мяча на дальность, в цель	1
12	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки)	1
13	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1
14	Преодоление полосы препятствий	1

15	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ)	1
	Баскетбол (16часов)	
16	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
17-18	Передача мяча в движении в парах	2
19-20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	2
21-22	Нападение быстрым прорывом	2
23-24	Персональная защита;	2
25-26	Двухсторонняя игра	2
27-28	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;	2
29	Штрафной бросок на результат	1
30	Игра в защите	1
31	Ведение, два шага, бросок	1
Баскетбол (10 часов)		
32	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1
33	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1
34	Ведение, два шага, бросок	1
35	Вырывание и выбивание мяча;	1
36	Передача в тройках с атакой кольца	1
37	Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола	1
38	Игра в защите	1
39	Опека игрока	1
40	Учебная игра	1
41	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1
Гимнастика (6часов)		
42	Водный урок по гимнастике Инструктаж по технике безопасности.	1
43	Строевые упражнения - перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.	1
44	Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.	1
45-46	Освоение комбинации акробатических элементов	2
47	Опорные прыжки - мальчики: прыжок, согнув ноги длину, девочки: прыжок боком .	1
Гимнастика (10 часов)		
48	Водный урок по гимнастике Инструктаж по технике безопасности.	1
49	<i>Строевые упражнения - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеринге</i>	1
50-51	<i>Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.</i>	2
52	<i>Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)</i>	1
53	<i>Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)</i>	1
54	<i>Опорные прыжки - мальчики: прыжок, согнув ноги девочки: прыжок боком</i>	1
55	<i>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)</i>	1
56	<i>Подтягивание мальчики, вис девочки (результат)</i>	1
57	<i>Наклон стоя на скамейке (результат)</i>	1

	Лыжная подготовка (20часов)	
58	Вводный урок по лыжной подготовке. Техника безопасности	1
59-60	Одновременный одношажный ход.	2
61	Попеременный двухшажный ход.	1
62-63	Одновременный двухшажный	2
64	Переход с одного хода на другой.	1
65-66	Спуски и подъемы.	2
67	Одновременный бесшажный ход.	1
68-69	Преодоление уклонов	2
70-71	Конькобежный ход.	2
72	Попеременный четырехшажный ход.	1
73-74	Прохождение дистанции 2 -3 км	2
75-76	Прохождение дистанции 2-3км. в медленном темпе	2
77	Прохождение дистанции 3км.(результат)	1
	Волейбол (16часов)	
78	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1
79	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	1
80	Стойка волейболиста, Техника нижнего приема	1
81-82	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу	2
83-84	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	2
85	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	1
86	Прием мяча, отраженного сеткой	1
87	Нижняя подача в правую левую часть площадки	1
88-89	Игра в защите	2
90-91	Игра в нападении в зоне 3	2
92-93	Двухсторонняя игра	2
	Лёгкая атлетика (9часов)	
94	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1
95	Прыжок в длину с места (результат)	1
96	Метание набивного мяча (результат)	1
97	Челночный бег 4х9 (результат)	1
98	Бег 30 метров ,Бег 60 метров, Бег 1000 метров (результат)	1
99	Низкий, высокий старт	1
100	Метание малого мяча на дальность (результат)	1
101	Бег с эстафетной палочкой	1
102	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Канат для лазания, с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий).
Обруч гимнастический
Секундомер
Барьеры л/а тренировочные
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола).
Площадка игровая волейбольная
Площадка игровая баскетбольная.
Лыжная трасса.