

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7  
г. Томска**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно-  
методического совета

протокол № 11

« 22 » июне 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального  
автономного общеобразовательного  
учреждения лицей №7

 Д.В. Смолякова

« 23 » июне 2020 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
Физическая культура  
для 5-9 классов**

**2020-2021**

**учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью программы**, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, в последней ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

4. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189 (с изменениями от 24 декабря 2015 года №81).

Данная рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе рабочей программы основного общего образования (В.И. Лях) и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.). УМК: Лях В.И. «Физическая культура» 5-7, 8-9 классы. В 5-6 классах в программу по данному предмету введены темы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

В соответствии с учебным планом МАОУ лицея №7 г.Томска учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал, разработанный в соответствии с условиями материально – технической базы образовательного учреждения («Силовая подготовка», «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» и др.). В зимний период учащимся предлагается выбор между лыжной подготовкой и конькобежным спортом.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения (по 3 ч в неделю) – 102 часа в год.

## **РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная примерная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические

- упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.



## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### 5 класс (102 ч)

#### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

#### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики. (12ч).* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастической перекладине.

*Подвижные игры. (9ч).* Игра по правилам в основные подвижные игры: «Меткий снайпер», «Колдуны», «Третий лишний и т.д.

*Легкая атлетика. (27ч)* *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжная подготовка. (20ч).* *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; подъем лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

*Спортивные игры. (34ч)*

*Баскетбол. (22ч):* ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди, броски в кольцо.

*Волейбол. (12ч):* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху.

## 6 класс (102 ч)

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История возникновения в СССР физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». *Физическая культура (основные понятия).* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. *Физическая культура человека.* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики. (10ч)* Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад из стойки на лопатках. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на гимнастической перекладине.*

*Легкая атлетика. (16ч).* *Беговые упражнения:* низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Лыжная подготовка. (20ч).* *Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры. (22ч)*

*Баскетбол. (12ч):* ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу.

*Волейбол. (10ч):* приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прием и передача мяча снизу; передача мяча в прыжке.

*Силовая подготовка. (34ч).* Меры безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Создание представлений о строении мышц, формирование знаний о расположении и функциях основных мышечных групп и отдельных мышц тела человека. Упражнения с малыми и большими набивными мячами. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного тела. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

## 7 класс (102 ч)

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года. Значение физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в Великой Отечественной войне 1945 года. Комплекс «ГТО» в послевоенное время и прекращение его существования. *Физическая культура (основные понятия).* Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. *Физическая культура человека.* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики. (10ч).* *Акробатические упражнения:* из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; *упражнения на гимнастической перекладине.*

*Легкая атлетика. (16ч).* *Беговые упражнения:* эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжная подготовка. (20ч).* *Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры. (22ч).*

*Баскетбол. (12ч):* бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

*Волейбол. (10ч):* приём и передача мяча сверху двумя руками; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

*Силовая подготовка (34ч).* Профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале. Реакция организма на основные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Базовые упражнения с отягощением направленные на развитие основных мышечных групп (упражнения со штангой, гантелями, упражнения на гимнастических снарядах).

## 8 класс (102 ч)

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* История возрождения в России физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и его основные разделы. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

*Физическая культура (основные понятия).* Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики. (10ч).* Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастической перекладине.*

*Легкая атлетика. (16ч).* *Беговые упражнения:* эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжная подготовка или конькобежный спорт, обучение простому катанию на коньках. (20ч).* *Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением. Правила техники безопасности при катании на коньках. Скольжение по прямой на одной, двух ногах. Разгон, скольжение с поворотом. Передвижение по восьмерке, змейкой. Различные способы торможения.

*Спортивные игры. (22ч).*

*Баскетбол (12ч):* вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте.

*Волейбол (10ч):* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия.

*Силовая подготовка. (34ч)* Упражнения с эспандером и гантелями, совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами. Упражнения со штангой и гантелями. Подтягивание на перекладине разным хватом (сверху и снизу).

### **9 класс (102 ч)**

#### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Основное значение комплекса «ГТО» в жизни современного общества. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. *Физическая культура (основные понятия).* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. *Физическая культура человека.* Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

## Способы двигательной деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки.

### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики (10ч).* Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастической перекладине.*

*Легкая атлетика (16ч).* *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* тройной прыжок с разбега.

*Лыжная подготовка и конькобежный спорт, обучение простому катанию на коньках (20ч).* *Передвижения на лыжах:* переходы с хода на ход; преодоление препятствий. Скольжение по прямой на одной, двух ногах. Повороты вправо, влево. Переступанием (зашагиванием). Передвижение по восьмерке, змейкой.

*Спортивные игры (22ч).*

*Баскетбол (12ч):* тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам.

*Волейбол (10ч):* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Силовая подготовка. (4ч)* Совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине разным хватом. Сгибание и разгибание рук в различных упорах. Выполнение основных упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая* оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными

умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

**Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
				4,5	6,1			
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,5
				7,7	9,7			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	182
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	183
		14	160	180-195	выше	138	154-177	192
		15	163	183-205	205	139	158-179	194
				210	143			
				220				
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	выше	ниже	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1350	750	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1450	850	1050-1200	1300
				1500	900			
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	выше	1	8-11	16
		13	-6	1-7	10	0	6-12	18
		14	-4	1-7	9	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	11	-1	7-14	20
				12				



Силловые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10			
	На низкой перекладине из виса лежа кол- во раз (девочки)					4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

### Раздел 3. Тематическое планирование.

#### 5 класс.

№	Раз.	Первая четверть (24 ч) Лёгкая атлетика (15 ч). Подвижные игры (9 ч).	
1	Л/а	Город – как среда обитания человека. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
2	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	
3	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	
4	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге 30 м. Прыжок в длину с места.	
5	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
6	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	
7	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет прыжка в длину с места. Метание мяча.	
8	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
9	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
10	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	
11	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет поднимания и опускания туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
12	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 4х9 метров.	

		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
13	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
14	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет челночного бега 4х9 метров. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
15	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.
16	Л/а	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
17	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
18	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
19	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
20	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
21	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».
22	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.
23	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».
24	П.и.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.

№	Раз.	Вторая четверть (24 ч) Гимнастика (12 ч). Волейбол (12 ч).
1	Гимн.	Правила обращения с животными. Первая медицинская помощь при укусах. ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.
2	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в виси стоя и лежа.
3	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет Подтягивания на перекладине. Подтягивание в виси на перекладине (м); Подтягивание в виси лежа (д).

4	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.
5	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку.
6	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет кувырка вперед и назад. Упражнения в висе стоя и лежа.
7	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
8	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.
9	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
10	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
11	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической перекладине. Учет прыжков через скакалку.
12	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения.
13	Вол.	ТБ на уроках по волейболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.
14	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.
15	Гимн.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет техники выполнения верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.
16	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
17	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Выполнение нижнего приема и нижней передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
18	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
19	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
20	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижнего приема и нижней передачи в парах. Учебная игра.

21	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
22	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
23	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
24	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Третья четверть (30 ч) Лыжная подготовка (20 ч). Баскетбол (10 ч).</b>
1	Л/п	Затопление жилища. Разрушение дома. ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.
2	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
3	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 1 км.
5	Л/п	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.
6	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.
7	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.
8	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 2 км.
9	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
10	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
11	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 3 км. Без учета времени.
12	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.
13	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.
14	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.
15	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.
16	Л/п	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).
17	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
18	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.

19	Л/п	Учет спуска со склона в основной, высокой и низкой стойках. Торможение «плугом».
20	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках. Торможение «плугом».
21	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.
22	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Бросок мяча с двух шагов с места. Учебная игра.
23	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Бросок мяча с двух шагов с места. Учебная игра.
24	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча с броском мяча с двух шагов. Учебная игра.
25	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча с броском мяча с двух шагов. Учебная игра.
26	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет ведения мяча с броском мяча с двух шагов. Передача двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.
27	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.
28	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет передач двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.
29	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.
30	Баскет.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.
2	<b>Раз.</b>	<b>Четвертая четверть (24 ч) Лёгкая атлетика (12 ч). Баскетбол (12 ч).</b>
1	Л/а	Первая медицинская помощь. Виды ранений. ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
2	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
3	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
4	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в беге на 60 м. Развитие выносливости.
5	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 500 м. Развитие выносливости.
6	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения

		беговые, прыжковые. Бег 1000 м.
7	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..
8	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в шестиминутном беге. Метание мяча 150 гр.
9	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.
10	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в метании мяча 150 гр.
11	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.
12	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.
13	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.
15	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет ведение мяча в низкой и высокой стойке. Учебная игра.
16	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
17	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.
18	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет передач мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
19	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.
20	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Штрафной бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
21	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.
22	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет штрафного броска в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
23	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.
24	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в

кольцо. Учебная игра.

**6 класс.**

№	Раз.	Первая четверть (18 ч)	
		Лёгкая атлетика (8 ч). Волейбол (10 ч).	
1	Л/а	Экстремальная ситуация в природе и первоочередные действия человека. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
2	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	
3	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 30 м. Метание мяча.	
4	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
5	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	
6	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в прыжке в длину с места. Челночный бег 4х9 метров.	
7	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 4х9 метров. Бег 1000 метров.	
8	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в челночном беге 4х9 метров. Прыжок в длину с разбега.	
9	Вол.	ТБ на уроках по волейболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра.	
10	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи в прыжке. Учебная игра.	
11	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет техники выполнения верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.	
12	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	
13	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Выполнение нижнего приема и нижней передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	
14	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.	

15	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
16	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижнего приема и нижней передачи в парах. Передача сверху двумя руками назад. Учебная игра.
17	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
18	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.

№	Раз.	Вторая четверть (16 ч)	
		Гимнастика (10 ч). Баскетбол (6 ч.).	
1	Гимн.	Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению. ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	
2	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в висе стоя и лежа.	
3	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет Подтягивания на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	
4	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	
5	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку.	
6	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет кувырка вперед и назад. Упражнения в висе стоя и лежа.	
7	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	
8	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Учет в прыжках через скакалку.	
9	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
10	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Учет в поднимании и опускании туловища за 30 секунд.	
11	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	
12	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	
13	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски.	



14	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.
15	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.
16	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Третья четверть (20 ч) Лыжная подготовка (20 ч).</b>
1	Л/п	Оказание первой медицинской помощи. ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
2	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
3	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 1 км.
5	Л/п	Подъем полуелочкой. Спуск со склона. Свободное катание до 2 км.
6	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
7	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
8	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 2 км.
9	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
10	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
11	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 3 км. без учета времени.
12	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км.
13	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км.
14	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
15	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
16	Л/п	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).
17	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
18	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
19	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
20	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».

<b>Четвертая четверть (14 ч)</b> <b>Лёгкая атлетика (8 ч). Баскетбол (6 ч).</b>		
№	Раз.	
1	Л/а	Оказание первой медицинской помощи. ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
2	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
3	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
4	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в беге на 60 м. Развитие выносливости.
5	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.
6	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет метания мяча 150 гр.
7	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.
8	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в шестиминутном беге.
9	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра.
10	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет ведение мяча в низкой и высокой стойке. Учебная игра.
11	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет штрафного броска в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет передач мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.

**7 класс.**

<b>Первая четверть (18 ч)</b> <b>Лёгкая атлетика (8 ч). Волейбол (10 ч).</b>		
№	Раз.	
1	Л/а	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.

		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).
2	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.
3	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 30 м. Метание мяча.
4	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
5	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
6	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в прыжке в длину с места. Челночный бег 4х9 метров.
7	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 4х9 метров. Бег 1000 метров.
8	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в челночном беге 4х9 метров. Прыжок в длину с разбега.
9	Вол.	ТБ на уроках по волейболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра.
10	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи в прыжке. Учебная игра.
11	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет техники выполнения верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.
12	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.
13	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Выполнение нижнего приема и нижней передачи мяча. Прямой нападающий удар.
14	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
15	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
16	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
17	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты

		с элементами волейбола.
18	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.

№	Раз.	Вторая четверть (16 ч)	
		Гимнастика (10 ч). Баскетбол (6 ч.).	
1	Гимн.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	
2	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в висе стоя и лежа.	
3	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет Подтягивания на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	
4	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	
5	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку.	
6	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет кувырка вперед и назад. Упражнения в висе стоя и лежа.	
7	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	
8	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Учет в прыжках через скакалку.	
9	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	
10	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Учет в поднимании и опускании туловища за 30 секунд.	
11	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	
12	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	
13	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски.	
14	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	
15	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	
16	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	

<b>Третья четверть (20 ч)</b> <b>Лыжная подготовка (20 ч).</b>		
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	
1	Л/п	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
2	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
3	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 1 км.
5	Л/п	Подъем полуелочкой. Спуск со склона. Свободное катание до 2 км.
6	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
7	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
8	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 2 км.
9	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
10	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
11	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
12	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные Эстафеты.
13	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные эстафеты.
14	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 3 км. без учета времени.
15	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
16	Л/п	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).
17	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
18	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
19	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
20	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
<b>Четвертая четверть (14 ч)</b> <b>Лёгкая атлетика (8 ч). Баскетбол (6 ч).</b>		
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	
1	Л/а	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.

2	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
3	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
4	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в беге на 60 м. Развитие выносливости.
5	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.
6	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет метания мяча 150 гр.
7	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.
8	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в шестиминутном беге.
9	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра.
10	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет ведение мяча в низкой и высокой стойке. Учебная игра.
11	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет штрафного броска в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет передач мяча. Броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

### 8 класс.

№	Раз.	<b>Первая четверть (18 ч) Лёгкая атлетика (8 ч). Волейбол (10 ч).</b>
1	Л/а	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).
2	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 60 м. Прыжок в длину с места.

3	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Бег 1000 метров.
4	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места.
5	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
6	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в прыжке в длину с места. Челночный бег 3х10 метров.
7	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3х10 метров. Метание мяча.
8	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в челночном беге 3х10 метров. Прыжок в длину с разбега.
9	Вол.	ТБ на уроках по волейболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра.
10	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи в прыжке. Учебная игра.
11	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет техники выполнения верхнего приема и верхней передачи. Учебная игра.
12	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.
13	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Выполнение нижнего приема и нижней передачи мяча. Прямой нападающий удар.
14	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
15	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
16	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
17	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
18	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.

<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Вторая четверть (16 ч) Гимнастика (10 ч). Баскетбол (6 ч.).</b>
----------	-------------	--

1	Гимн.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.
2	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в вися стоя и лежа.
3	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет Подтягивания на перекладине. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).
4	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.
5	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку.
6	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет кувырка вперед и назад. Упражнения в вися стоя и лежа.
7	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
8	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Учет в прыжках через скакалку.
9	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
10	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Учет в поднимании и опускании туловища за 30 секунд.
11	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.
15	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.
16	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Третья четверть (20 ч) Лыжная подготовка (20 ч).</b>
1	Л/п	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.



2	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
3	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 1 км.
5	Л/п	Подъем полуелочкой. Спуск со склона. Свободное катание до 2 км.
6	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
7	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
8	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 2 км.
9	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
10	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
11	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
12	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные Эстафеты.
13	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные эстафеты.
14	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 3 км. без учета времени.
15	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
16	Л/п	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).
17	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
18	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
19	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
20	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
2	<b>Раз.</b>	<b>Четвертая четверть (14 ч)</b> <b>Лёгкая атлетика (8 ч). Баскетбол (6 ч).</b>
1	Л/а	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
2	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.

3	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
4	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в беге на 60 м. Развитие выносливости.
5	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.
6	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет метания мяча 150 гр.
7	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.
8	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в шестиминутном беге.
9	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра.
10	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.
11	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет штрафного броска в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет передач мяча. Броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

### 9 класс.

№	Раз.	Первая четверть (18 ч)
		Лёгкая атлетика (8 ч). Волейбол (10 ч).
1	Л/а	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).
2	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 100 м. Прыжок в длину с места.
3	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Бег 1000 метров.

4	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места.
5	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
6	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в прыжке в длину с места. Челночный бег 3x10 метров.
7	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10 метров. Метание мяча.
8	Л/а	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учет в челночном беге 3x10 метров. Прыжок в длину с разбега.
9	Вол.	ТБ на уроках по волейболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи мяча в прыжке. Учебная игра.
10	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение верхнего приема мяча. Выполнение верхней передачи в прыжке. Тактические действия в защите. Учебная игра.
11	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет техники выполнения верхнего приема и верхней передачи. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
12	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.
13	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Верхний прием и верхняя передача в парах. Выполнение нижнего приема и нижней передачи мяча. Прямой нападающий удар.
14	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
15	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижнего приема и нижней передачи. Учебная игра.
16	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача сверху двумя руками назад. Выполнение нижнего приема и нижней передачи. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
17	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выполнение нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.
18	Вол.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учет выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.

<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Вторая четверть (16 ч) Гимнастика (10 ч). Баскетбол (6 ч.).</b>
1	Гимн.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.

		Акробатические упражнения.
2	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в висе стоя и лежа.
3	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет Подтягивания на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
4	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.
5	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку.
6	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Учет кувырка вперед и назад. Упражнения в висе стоя и лежа.
7	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
8	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Учет в прыжках через скакалку.
9	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
10	Гимн.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Опорный прыжок через гимнастического козла. Учет в поднимании и опускании туловища за 30 секунд.
11	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Штрафные броски. Тактические действия в защите. Учебная 2-х сторонняя игра.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет 2 шага, бросок мяча после ведения. Тактические действия в нападении. Учебная 2-х сторонняя игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.
15	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учет ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.
16	Баскет.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.
<b>№</b>	<b>Раз.</b>	<b>Третья четверть (20 ч) Лыжная подготовка (20 ч).</b>
1	Л/п	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.

2	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 3 км.
3	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 1 км.
5	Л/п	Подъем полуелочкой. Спуск со склона. Свободное катание до 2 км.
6	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
7	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
8	Л/п	Одновременно 2-х шажный ход. Учет катания на 2 км.
9	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
10	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
11	Л/п	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременный безшажный ход. Свободное катание до 3 км.
12	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные Эстафеты.
13	Л/п	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км. Лыжные эстафеты.
14	Л/п	Попеременный двухшажный ход. Учет катания на 3 км. без учета времени.
15	Л/п	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.
16	Л/п	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).
17	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
18	Л/п	Спуск со склона в основной, высокой и низкой стойках.
19	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
20	Л/п	Свободное катание до 3 км. Спуск со склона. Торможение «плугом».
2	<b>Раз.</b>	<b>Четвертая четверть (14 ч)</b> <b>Лёгкая атлетика (8 ч). Баскетбол (6 ч).</b>
1	Л/а	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
2	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.

3	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.
4	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в беге на 100 м. Развитие выносливости.
5	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.
6	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет метания мяча 150 гр.
7	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.
8	Л/а	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Учет в шестиминутном беге.
9	Баскет.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча правой, левой руками. Учебная игра.
10	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет ведение мяча с изменением направления. Тактические действия в защите. Учебная игра.
11	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча. Штрафной бросок в кольцо. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
12	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет штрафного броска в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.
13	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
14	Баскет.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Учет передач мяча. Броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

### Силовая подготовка 6-9 классов

№ темы	Тип урока	Тема урока	Содержание урока
<b>Физические нагрузки. Строеие мышечной системы человека (2 часа)</b>			
1.	Вводный	Меры безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	Меры безопасности: 1. Общие требования безопасности. 2. Требования безопасности перед

		<p>Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.</p> <p>Первая помощь при травмах.</p>	<p>началом занятий, во время занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий.</p> <p>Обмен веществ в мышцах. Работа сердечно-сосудистой системы, артериальное давление при физических нагрузках. Потребность организма в кислороде и терморегуляция при физических нагрузках. Самоконтроль при физической нагрузке. Классификация и виды травм. Оказание первой помощи при травмах.</p>
2.	Изучение нового материала	Создание представлений о строении мышц, формирование знаний о расположении и функциях основных мышечных групп и отдельных мышц человеческого тела.	Ткани скелетных мышц и их сухожилий. Участие мышц в движении. Группы мышц.
<b>Упражнения с отягощением (6 часов)</b>			
1.	Комбинированный.	Упражнения с малыми и большими набивными мячами.	Набивной мяч (медицинбол). Техника выполнения упражнений. Упражнения для тренировки взрывной силы с использованием набивного мяча.
2.	Комбинированный.	Упражнения с эспандером и гантелями, совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами.	Техника и порядок выполнения упражнений с эспандером, гантелями. Выполнение упражнений с набивными мячами с увеличением нагрузки.
3.	Комбинированный.	Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	Общие рекомендации для начинающих. Этапы тренировочной программы. Упражнения со штангой с небольшими весами.
4.	Комбинированный.	Совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.	Метания и бросковые упражнения набивными мячами. Упражнения с эспандером, гантелями, штангой с увеличением нагрузки.

5.	Комбинированный.	Совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.	Метание малых мячей одной рукой из-за головы вперед. Упражнения с эспандером, гантелями, штангой с увеличением нагрузки.
6.	Учетный.	Упражнения с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.	Провести учет выполнения упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.
<b>Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (6 часов).</b>			
1.	Комбинированный.	Подтягивание с разным хватом.	Мышцы, задействованные при подтягивании разным хватом. Подтягивание широким и средним хватом.
2.	Комбинированный.	Сгибание и разгибание рук в различных упорах. Совершенствование подтягивания с разным хватом.	Виды сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Подтягивание узким и нейтральным хватом.
3.	Учетный.	Подтягивание с разным хватом. Сгибание и разгибание рук в различных упорах.	Провести учет подтягивания с разным хватом, сгибания и разгибания рук в различных упорах.
4.	Комбинированный.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Техника выполнения упражнения лазания по канату. Лазание по канату с помощью ног.
5.	Комбинированный.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Подводящие упражнения лазания по канату. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.
6.	Учетный.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Провести учет лазания по канату с помощью и без помощи ног.
<b>Атлетическая гимнастика (1 час).</b>			
1	Изучение нового материала	Формирование знаний об основных, вспомогательных и стабилизирующих мышцах, участвующих в базовых упражнениях атлетической гимнастики.	Основные группы мышц. Сведения о вспомогательном аппарате мышц. Роль стабилизирующих мышц в базовых упражнениях атлетической гимнастики.
<b>Упражнения на тренажерах и специальных устройствах (12 часов).</b>			
1.	Изучение нового материала	Изучение техники выполнения базовых и изолирующих упражнений. Изучение техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	Техника и особенности выполнения базовых и изолирующих упражнений. Выполнение упражнений на спину, бицепс и пресс.



2.	Комбинированный.	Изучение техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	Выполнение упражнений для мышц ног и трицепса.
3.	Комбинированный.	Изучение техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	Выполнение упражнений на грудь, плечи и трицепс.
4.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	Выполнение упражнений на спину, бицепс и пресс.
5.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	Выполнение упражнений для мышц ног и трицепса.
6.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	Выполнение упражнений на грудь, плечи и трицепс.
7.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	Выполнение упражнений на спину, бицепс и пресс.
8.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	Выполнение упражнений для мышц ног и трицепса.
9.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	Выполнение упражнений на грудь, плечи и трицепс.
10.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	Выполнение упражнений на спину, бицепс и пресс.
11.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	Выполнение упражнений для мышц ног и трицепса.
12.	Комбинированный.	Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	Выполнение упражнений на грудь, плечи и трицепс.
<b>Упражнения с отягощением (3 часа).</b>			
1.	Комбинированный.	Упражнения с малыми и большими набивными мячами.	Набивной мяч (медицинбол). Техника выполнения упражнений. Упражнения для тренировки взрывной силы с использованием набивного мяча.
2.	Комбинированный.	Упражнения с эспандером и гантелями, совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами.	Техника и порядок выполнения упражнений с эспандером, гантелями. Выполнение упражнений с набивными мячами с увеличением нагрузки.

3.	Комбинированный.	Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	Общие рекомендации для начинающих. Этапы тренировочной программы. Упражнения со штангой с небольшими весами.
<b>Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (4 часа).</b>			
1.	Комбинированный.	Подтягивание с разным хватом.	Мышцы, задействованные при подтягивании разным хватом. Подтягивание широким и средним хватом.
2.	Комбинированный.	Сгибание и разгибание рук в различных упорах. Совершенствование подтягивания с разным хватом.	Виды сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Подтягивание узким и нейтральным хватом.
3.	Комбинированный.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Подводящие упражнения лазания по канату. Лазание по канату с помощью без помощи ног.
4.	Учетный.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	Провести учет лазания по канату с помощью и без помощи ног.

### Тематическое планирование

#### «Обучение простому катанию на коньках»

№	Тема	Количество часов
1.	Правила техники безопасности при катании на коньках. Основы знаний.	2
2.	Скольжение по прямой на одной, двух ногах	2
3.	Разгон, скольжение с поворотом	2
4.	Скольжение на одной ноге (зачетное занятие)	2

5.	Повороты вправо, влево. Переступанием (зашагиванием).	2
6.	Передвижение по восьмерке, змейкой.	2
7.	Передвижение с поворотом налево, направо.	2
8.	Скольжение змейкой на одной ноге.	2
9.	Торможение боком, одной ногой.	2
10.	Резервный урок	2

## Приложение

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список литературы для учителя

#### 1. Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

#### 2. Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

#### Список литературы для ученика

### 3. Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебники «Физическая культура»: 5-7, 8-9 классы – М.: Просвещение, 2009г.

### 4. Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество		Примечание
		Основная школа		
1	2	3	4	
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)				
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		

1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b>	<b>К</b>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	<b>Д</b>	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	<b>Д</b>	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	<b>Г</b>	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	<b>Г</b>	
2.3	Козёл гимнастический	<b>Г</b>	
2.4	Конь гимнастический	<b>Г</b>	
2.5	Перекладина гимнастическая	<b>Г</b>	
2.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	<b>Г</b>	
2.7	Мост гимнастический подкидной	<b>Г</b>	
2.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	<b>Г</b>	
2.9	Комплект навесного оборудования	<b>Г</b>	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
2.10	Маты гимнастические	<b>Г</b>	
2.11	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	<b>Г</b>	
2.13	Скакалка гимнастическая	<b>К</b>	
2.14	Палка гимнастическая	<b>К</b>	
2.15	Обруч гимнастический	<b>К</b>	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
2.16	Планка для прыжков в высоту	<b>Д</b>	
2.17	Стойка для прыжков в высоту	<b>Д</b>	
2.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	<b>Г</b>	
2.19	Рулетка измерительная (10 м)	<b>Д</b>	
2.20	Номера нагрудные	<b>Г</b>	
2.21	Мячи для метания	<b>Г</b>	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	<b>Д</b>	
2.23	Мячи баскетбольные	<b>Г</b>	
2.24	Сетка волейбольная	<b>Д</b>	
2.25	Мячи волейбольные	<b>Г</b>	
2.26	Ворота для мини-футбола	<b>Д</b>	
2.27	Мячи волейбольные	<b>Г</b>	
2.28	Биты для русской лапты	<b>Г</b>	
2.29	Мячи теннисные	<b>Г</b>	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	<b>Д</b>	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	<b>Д</b>	Доска передвижная

<b>3 Спортивные залы (кабинеты)</b>			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2.	Спортивный зал хореографии		Зеркала, шведская стенка, навесные турники
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>4 Пришкольный стадион (площадка)</b>			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
4.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
4.6	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, шведская стенки