

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени
М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского
округа Новокуйбышевск Самарской области

Рассмотрено
на МО учителей
физической культуры

Проверено
Зам. директора по УР
Е.С.Зиновьева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
О.В. Кудряшова
Приказ № 82/15-
од
от «29» августа 2022г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5 - 9 классов

ФГОС ООО

Новокуйбышевск, 2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

основное общее образование

Личностными результатами освоения программы по физической культуре основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- умение формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметными результатами освоения программы по физической культуре основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- умение находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; формулировать проблему, интегрировать и оценивать её; делать выводы строить прогнозы; предлагать пути решения.

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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до

собеседника

Предметными результатами

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета
«Физическая культура»
(5 – 9 классы)

Знания о физической культуре (15 часов).

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 часов).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (320 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс

Тема урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Физическое развитие человека.	1
3.	Как формировать правильную осанку.	1
4.	Физическая культура человека. Режим дня.	1
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
6.	Развитие гибкости и координации движений.	1
7.	Дыхательная гимнастика.	1
8.	Формирование стройной фигуры.	1
9.	Гимнастика для глаз.	1
10.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
11.	Кувырок вперед в группировке.	1
12.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
13.	Кувырок назад из упора присев.	1

14.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
15.	Опорные прыжки.	1
16.	Опорные прыжки.	1
17.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
18.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
19.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
20.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
21.	Высокий старт.	1
22.	Бег на короткие дистанции.	1
23.	Низкий старт.	1
24.	Прыжок в длину с разбега.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание малого мяча.	1
27.	Метание малого мяча.	1
28.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
32.	Ведение мяча.	1
33.	Ведение мяча.	1
34.	Ведение мяча.	1
35.	Бросок двумя руками от груди.	1
36.	Стойка и передвижения игрока.	1
37.	Стойка и передвижения игрока.	1
38.	Вырываниеи выбивание мяча.	1
39.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
40.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
41.	Нападение быстрым прорывом.	1
42.	Нападение быстрым прорывом.	1
43.	Штрафной бросок.	1
44.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
46.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
47.	Попеременный двухшажный ход.	1
48.	Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Повороты, стоя на лыжах.	1
52.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
53.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
54.	Подъём «лесенкой».	1
55.	Подъём «ёлочкой».	1
56.	Подъём «полуёлочкой».	1
57.	Спуск в основной стойке.	1
58.	Спуск в высокой стойке.	1
59.	Спуск в низкой стойке.	1
60.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
61.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
62.	Торможение «плугом».	1

63.	Торможение «плугом».	1
64.	Волейбол как спортивная игра. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
65.	Основные приёмы игры в волейбол.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
69.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
70.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
71.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
72.	Прямая нижняя подача.	1
73.	Прямая нижняя подача.	1
74.	Прямая нижняя подача.	1
75.	Техника передач. Пионербол.	1
76.	Техника передач. Пионербол.	1
77.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
78.	Игровые комбинации. Волейбол	1
79.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
80.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
81.	Кувырок вперёд в группировке.	1
82.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
83.	Кувырок назад из упора присев.	1
84.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
85.	Опорные прыжки.	1
86.	Опорные прыжки.	1
87.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
88.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
89.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
90.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
91.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
92.	Высокий старт.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Бег на короткие дистанции.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100.	Метание малого мяча.	1
101.	Метание малого мяча.	1
102.	Метание малого мяча.	1

6 класс

Тема урока	Количество часов на изучение
------------	------------------------------

№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40)м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1

46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
-----	--	---

47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты, стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем “лесенкой”.	1
58.	Подъем “елочкой”.	1
59.	Подъем “полуелочкой”.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение “плугом”.	1
66.	Торможение “плугом”.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1

90.	Высокий старт.	1
-----	----------------	---

91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

7 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40)м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1

28..	Нападение быстрым прорывом.	1
------	-----------------------------	---

29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты, стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем “лесенкой”.	1
58.	Подъем “елочкой”.	1
59.	Подъем “полуелочкой”.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение “плугом”.	1
66.	Торможение “плугом”.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1

80.	Техника передач.	1
-----	------------------	---

	Пионербол.	
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100.	Метание малого мяча.	1
101.	Метание малого мяча.	1
102.	Метание малого мяча.	1

8 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1

14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17- 18	Ловля и передача мяча.	2
19- 20	Ведение мяча	2
21- 22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24- 25	Штрафной бросок.	2
26- 27	Индивидуальная техника защиты	2
28- 29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32- 35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39- 40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46- 48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57- 58	Преодоление бугров и впадин	2
59- 60	Поворот на месте «махом».	2
61- 62	Повороты на спуске.	2
63- 64	Прохождение дистанции 2 км	2

65	Прохождение дистанции 3 км	1
----	----------------------------	---

66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

9 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1

5	Бег 60 метров.	1
---	----------------	---

6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17- 18	Ловля и передача мяча.	2
19- 20	Ведение мяча	2
21- 22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24- 25	Штрафной бросок.	2
26- 27	Индивидуальная техника защиты	2
28- 29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32- 35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39- 40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46- 48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1

56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
----	--	---

57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1