

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза П.М. Потапова с. Обшаровка муниципального  
района Приволжский Самарской области

**Проверено**

И.о. зам. директора по УР

\_\_\_\_\_/Н. Н. Багапова/  
«29» августа 2024г

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №1 с.  
Обшаровка

\_\_\_\_\_/С. П. Усачев/  
Приказ № 89-од  
30 августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет **Физическая культура**

Класс **8-9**

Количество часов по учебному плану 510 в год 3 часа в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2020

Рассмотрена на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Председатель ШМО Пивнева О. А. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	7
3. Содержание учебного предмета	13
4. Тематическое планирование	17
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	27
6. Планируемые результаты изучения учебного предмета	28
7. Календарно-тематическое планирование	31

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **11 Перечень нормативных документов, используемых для составления рабочей программы.**

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577).
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г № 189 (в ред. от 25.12.2013г №72) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изм. от 24.11.2015г № 81)
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018г № 345 (с изм. от 22.11.2019г № 632)
5. Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 1 с.Обшаровка.
6. Положения о рабочей программе по предмету (курсу), разработанного в ГБОУ СОШ № 1 с.Обшаровка
7. Учебного плана ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка

### **1.2 Цели и задачи преподавания с учетом специфики учебного предмета**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- 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 приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

### **1.4. Место предмета в учебном плане.**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **1.5. Общая характеристика процесса изучения предмета.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяют на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

## **1.6. Обоснование выбора УМК, на основе которого ведется преподавание предмета.**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» основной задачей ГБОУ СОШ № 1 с.Обшаровка является: осуществление целенаправленного процесса воспитания и обучения граждан РФ в интересах учащихся и их родителей, общества, государства, сопровождающегося достижением обучающимися установленных требований федерального компонента государственного образовательного стандарта. Обеспечение единства образовательного пространства, преемственность основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) образования. В целях реализации данной задачи ОУ выбрана для составления рабочей программы авторская программа для 5 – 9 классов В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2019.

Выбор данного УМК обусловлен тем, что он разработан в соответствии с современными идеями, теориями общепедагогического и конкретно-методического характера, обеспечивающими новое качество как учебно-методического комплекса в целом, так и значение каждого учебного предмета в отдельности.

## 2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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 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.

*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 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*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.

*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 позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их 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.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, 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 способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **5 класс**

## **Раздел 1. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Техника низкого старта. Техника прыжка в длину и челночного бега. Бег 60м. Техника метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 1,5км. Прыжок в высоту. Техника метания мяча на дальность отскока от стены.

## **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование стойки баскетболиста, передвижения, остановка прыжком и шагом. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой с места.

## **Раздел 3. Гимнастика**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. Кувырок вперед и назад. Упражнение в вися. Стойка на лопатках. Упражнение в равновесии. Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.

## **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный 2-хшажный ход. Техника эстафетного бега. Прохождение дистанции 2,5 км. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Техника поворота переступанием, подъёма «Полуелочкой» и торможение плугом.

## **Раздел 5. Подвижные игры**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

## **6 класс**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по охране труда. Техника прыжка в длину - разбег, отталкивания. Техника стартового разгона – повторного бега. Техника метания мяча. Бег на средние дистанции 2000м без учета времени. Бег на средние дистанции 1500 м на время. Бег 60м на время. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника челночного бега 3х10м.

### **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Техника безопасности по баскетболу. Техника ведения мяча шагом. Техника передачи мяча с шага. Техника передачи и ловли мяча в движении со сменой мест. Техника ведения мяча бегом. Техника ведения и броска мяча после остановки. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование броска мяча после остановки.

### **Раздел 3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Мост из положения стоя с помощью. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед и назад. Техника лазания по канату. Опорный прыжок.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного 2-хшажного хода. Повторное скоростное прохождение отрезков. Техника эстафетного бега. Прохождения дистанции 2000 м на время. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени. Одновременный бесшажный ход. Техника подъёма «елочкой» и поворота и торможения «упором».

## **7 класс**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторный бег с низкого старта. 4x10м. Метание мяча в цель. Бег 60м на время. Прыжок в длину. Техника эстафетного бега. Бег 2000м. Бег 1500 м. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника челночного бега 3x10м.

### **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Повороты на месте с мячом. Передача мяча от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра в баскетбол.

### **Раздел 3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Упражнения на брусках. Упражнения в равновесии. Упражнения по акробатике. Лазание по канату. Опорный прыжок.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного 2-хшажного хода. Повторное скоростное прохождение отрезков. Техника эстафетного бега. Прохождение дистанции 2000 м на время. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени. Одновременный бесшажный ход. Техника подъёма «елочкой» и поворота и торможения «упором».

### **8 класс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание мяча и из различных положений. Бег 60м. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Техника эстафетного бега. Техника бега на средние дистанции (2000 и 3000 м). Прыжок в высоту с короткого разбега – переход через планку. Техника метания мяча на дальность отскока от стены.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника игры в баскетбол – игра в защите. Техника передачи мяча – на месте и отскоком от пола. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Игра в защите – опека игрока.

#### **Раздел 3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Стойка на голове и руках. Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Скоростное лазание по канату. Упражнения по акробатике. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторное скоростное прохождение отрезков. Попеременный 4-хшажный ход. Прохождение дистанции 3000 м на время. Прохождение дистанции 4000-5000 м без учета времени. Эстафетный бег. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Прохождение дистанции 4000-5000 м на время. Техника торможения и поворота «плугом».

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с короткого разбега. Эстафетный бег. Бег 60 м на время. Бег на средние дистанции 2500 – 3500 м без учета времени. Техника метания мяча. Бег с препятствиями. Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов. Техника метания мяча в вертикальную цель на дальность отскока. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника передачи эстафеты.

### **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)**

Техника безопасности по баскетболу. Техника попеременного ведения мяча правой и левой рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника персональной защиты. Техника броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения. Техника нападения быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

### **Раздел 3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника лазания по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие. Упражнения по акробатике. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного 4-хшажного хода. Эстафетный бег. Прохождение дистанции 3000 м на время. Техника перехода с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции 4500 – 6000 м без учета времени.



#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество практических работ
<b>5 класс - 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	16 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
5	Подвижные игры	10 часов	-	-
<b>6 класс - 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
<b>7 класс - 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
<b>8 класс - 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
<b>9 класс - 102 часа</b>				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
Итого:		510	-	-

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

### **Состав учебно-методического комплекта:**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2019.
2. Лях В.И. Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. – М.:Просвещение. 2020г
3. Лях В.И. Учебник. Физическая культура. 5–7 классы. – М.:Просвещение. 2020г

### **Перечень цифровых информационных ресурсов Интернета:**

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://spo.1september.ru/>
3. <https://school-collection.edu.ru/>
4. <https://www.openclass.ru/>
5. <https://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://www.trainer.h1.ru/>
7. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России ;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	12 180 30	<hr/> 165 25
К выносливости	Кроссовый бег 2 км. Передвижение на лыжах 2 км.	8 м 50 с 16 м 30 с	10 м 20 с 21 м 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### Двигательные умения, навыки и способности.

#### *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»;

#### *В метаниях на дальность и на меткость:*

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 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);
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

***В лыжной подготовке:***

- Попеременные и одновременные ходы.
- Спуски и подъемы.
- Прохождение скоростных отрезков.
- Эстафетный бег.
- Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.
- Прохождение дистанций.
- Торможения и повороты.

***В спортивных играх: «Баскетбол».***

- Передача мяча различными способами.
- Ведение мяча в различных стойках.
- Броски мяча по кольцу.
- Тактические действия в нападении и в обороне.
- Учебная игра в баскетбол.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 5 класс

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	Легкая атлетика. 15 часов.	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	
2	1		Контроль двигательной подготовленности. Техника низкого старта.	1	
3	1		Техника прыжка в длину и челночный бег.	1	
4	2		Контроль двигательной подготовленности.	1	
5	2		Низкий старт.	1	
6	2		Техника низкого старта.	1	
7	3		Бег 60м.	1	
8	3		Техника метания мяча.	1	
9	3		Прыжок в длину с разбега.	1	
10	4		Техника метания мяча.	1	
11	4		Бег 60м.	1	
12	4		Техника метания мяча и бег на средние дистанции.	1	
13	5		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
14	5		Метание мяча.	1	
15	5		Бег 1,5км.	1	
16	6	Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	

17	6		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	
18	6		Совершенствование стойки баскетболиста, передвижения, остановка прыжком и шагом.	1	
19	7		Бросок мяча одной рукой с места.	1	
20	7		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1	
21	7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
22	8		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
23	8		Совершенствование броска мяча одной рукой с места.	1	
24	8		Совершенствование броска мяча.	1	
25	9		Контроль за выполнением домашнего задания.	1	
26	9		Контроль за выполнением домашнего задания.	1	
27	9		Контроль за выполнением домашнего задания.	1	
28	10	Гимнастика. 21 час.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
29	10		Закрепление упражнений на брусках и перекладине.	1	
30	10		Два кувырка вперед слитно.	1	
31	11		Мост из положения, стоя, с помощью и упражнения на брусках – девочки	1	
32	11		Упражнение на перекладине – мальчики. Упражнение на брусках – девочки.	1	

33	11		Упражнения в равновесии – мал. И упражнения на брусьях –дев.	1	
34	12		Мост из положения стоя, с помощью.	1	
35	12		Упражнения в равновесии	1	
36	12		Кувырки вперед, назад. Упражнения на брусьях	1	
37	13		Техника лазания по канату.	1	
38	13		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1	
39	13		Упражнения по акробатике. Упражнения в равновесии.	1	
40	14		Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	
41	14		Опорный прыжок	1	
42	14		Упражнения по акробатике. Опорный прыжок.	1	
43	15		Упражнения по акробатике. Упражнения на брусьях.	1	
44	15		Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	
45	15		Упражнения по акробатике. Опорный прыжок.	1	
46-48	16		Контроль за двигательной подготовленностью.	3	
49	17	Лыжная подготовка. 20 часов.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	17		Техника одновременного 2-х шажного хода.	1	
51	17		Повторное скоростное прохождение отрезков.	1	



52	18		Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.	1	
53	18		Одновременный 2-х шажный ход.	1	
54	18		Техника эстафетного бега.	1	
55	19		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
56	19		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
57	19		Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
58	20		Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
59	20		Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
60	20		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
61	21		Одновременный бесшажный ход.	1	
62	21		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
63	21		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
64	22		Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
65	22		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
66	22		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
67	23		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
68	23		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
69	23	Подвижные игры.	Техника безопасности по баскетболу.	1	

70	24	14 часов.	Совершенствование техники ведения и броска мяча после остановки	1	
71	24		Совершенствование техники ведения и броска мяча после остановки.	1	
72	24		Ведение и бросок мяча.	1	
73-75	25		Игра в баскетбол.	3	
76-78	26		Контроль за физическим развитием уча-	3	
79	27		Совершенствование игры в баскетбол.	1	
80-81	27		Совершенствование игры в баскетбол.	2	
82	28		Игра в баскетбол.	1	
83	28		Легкая атлетика. 20 часов.	Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов.	1
84	28	Метание мяча.		1	
85	29	Техника прыжка в высоту с разбега.		1	
86	29	Техника челночного бега 3x10м.		1	
87	29	Совершенствование техники прыжка в высоту в целом.		1	
88	30	Прыжок в высоту.		1	
89	30	Техника прыжка в длину с короткого разбега.		1	
90	30	Совершенствование техники прыжка в длину на результат.		1	
91	31	Бег 60м.		1	
92	31	Совершенствование прыжка в длину.		1	
93	31	Прыжок в длину на результат.		1	
94	32	Бег на средние дистанции 1500м на время.		1	
95	32	Метание мяча.		1	

96	32		Бег 60м.	1	
97	33		Совершенствование метания мяча.	1	
98	33		Метание мяча.	1	
99	33		Бег 1500м.	1	
100- 102	34		Контроль за физическим развитием.	3	

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 6 класс

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	Легкая атлетика. 15 часов	Вводный инструктаж по охране труда.	1	
2	1		Контроль двигательной подготовленности.	1	
3	1		Техника прыжка в длину - разбег, отталкивание.	1	
4	2		Техника стартового разгона – повторного бега.	1	
5	2		Совершенствование техники стартового разгона – повторного бега.	1	
6	2		Техника стартового разгона.	1	
7	3		Техника прыжка в длину.	1	
8	3		Техника метания мяча.	1	
9	3		Прыжок в длину с разбега.	1	
10	4		Бег на средние дистанции 2000м без учета времени.	1	
11	4		Бег 60м.	1	
12	4		Совершенствование техники бега и метания мяча.	1	
13	5		Совершенствование техники бега и метания мяча.	1	
14	5		Метание мяча на дальность.	1	

15	5		Бег на средние дистанции.	1	
16	6	Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов.	Техника ведения мяча шагом.	1	
17	6		Техника передачи мяча с шага.	1	
18	6		Совершенствование техники ведения мяча шагом.	1	
19	7		Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении со сменой мест.	1	
20	7		Ловля и передача мяча в движении со сменой мест.	1	
21	7		Техника ведения мяча бегом.	1	
22	8		Закрепление техники ведения и броска мяча после остановки.	1	
23	8		Учебная игра в баскетбол.	1	
24	8		Совершенствование броска мяча после остановки.	1	
25- 27	9		Техника игры в баскетбол.	3	
28	10		Гимнастика. 21 час.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	1
29	10	Закрепление упражнений на брусьях и перекладине.		1	
30	10	Два кувырка вперед слитно.		1	
31	11	Мост из положения, стоя, с помощью и упражнения на брусьях – девочки.		1	
32	11	Упражнение на перекладине – мальчики. Упражнение на брусьях – девочки.		1	
33	11	Упражнения в равновесии – мал. И упражнения на брусьях – дев.		1	
34	12	Мост из положения стоя, с помощью.		1	
35	12	Упражнения в равновесии		1	

36	12		Кувырки вперед, назад. Упражнения на брусьях	1	
37	13		Техника лазания по канату.	1	
38	13		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1	
39	13		Упражнения по акробатике. Упражнения в равновесии.	1	
40	14		Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	
41	14		Опорный прыжок	1	
42	14		Упражнения по акробатике. Опорный прыжок.	1	
43	15		Упражнения по акробатике. Упражнения на брусьях.	1	
44	15		Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	
45	15		Упражнения по акробатике. Опорный прыжок.	1	
46-48	16		Контроль за двигательной подготовленностью.	3	
49	17	Лыжная подготовка. 20 часов	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	17		Техника одновременного 2-х шажного хода.	1	
51	17		Повторное скоростное прохождение отрезков.	1	
52	18		Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.	1	
53	18		Одновременный 2-х шажный ход.	1	
54	18		Техника эстафетного бега.	1	
55	19		Прохождение дистанции 2км на время.	1	

56	19		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
57	19		Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
58	20		Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
59	20		Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
60	20		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
61	21		Одновременный бесшажный ход.	1	
62	21		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
63	21		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
64	22		Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
65	22		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
66	22		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
67	23		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
68	23		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
69	23	Подвижные игры. 14 часов	Техника безопасности по баскетболу.	1	
70	24		Совершенствование техники ведения и броска мяча после остановки	1	
71	24		Совершенствование техники ведения и броска мяча после остановки.	1	
72	24		Ведение и бросок мяча.	1	

73-75	25		Игра в баскетбол.	3	
76-78	26		Контроль за физическим развитием учащегося	3	
79	27		Совершенствование игры в баскетбол.	1	
80-81	27		Совершенствование игры в баскетбол.	2	
82	28		Игра в баскетбол.	1	
83	28	Легкая атлетика. 20 часов	Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов.	1	
84	28		Метание мяча.	1	
85	29		Техника прыжка в высоту с разбега.	1	
86	29		Техника челночного бега 3x10м.	1	
87	29		Совершенствование техники прыжка в высоту в целом.	1	
88	30		Прыжок в высоту.	1	
89	30		Техника прыжка в длину с короткого разбега.	1	
90	30		Совершенствование техники прыжка в длину на результат.	1	
91	31		Бег 60м.	1	
92	31		Совершенствование прыжка в длину.	1	
93	31		Прыжок в длину на результат.	1	
94	32		Бег на средние дистанции 1500м на время.	1	
95	32		Метание мяча.	1	
96	32		Бег 60м.	1	
97	33		Совершенствование метания мяча.	1	
98	33		Метание мяча.	1	
99	33		Бег 1500м.	1	



100-102	34		Контроль за физическим развитием.	3	
---------	----	--	-----------------------------------	---	--

**7класс**

<b>№ урока</b>	<b>Дата (учебная неделя)</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Код элемента содержания (КЭС)</b>
1	1	<b>Легкая атлетика. 15часов.</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	
2	1		Повторный бег с низкого старта. 4x10м.	1	
3	1		Метание мяча в цель.	1	
4	2		Метание мяча в цель.	1	
5	2		Совершенствование метания мяча.	1	
6	2		Бег 60м.	1	
7	3		Прыжки в длину.	1	
8	3		Метание мяча.	1	
9	3		Техника эстафетного бега.	1	
10	4		Техника прыжка в длину	1	
11	4		Бег на средние дистанции.	1	
12	4		Бег 60м	1	
13	5		Техника прыжка в длину.	1	
14	5		Прыжки в длину.	1	
15	5		Бег 2000м.	1	

16	6	<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов.</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	
17	6		Техника ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	
18	6		Совершенствование поворотов на месте с мячом.	1	
19	7		Передача мяча от плеча.	1	
20	7		Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	
21	7		Закрепление броска мяча в движении после ловли.	1	
22	8		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	
23-24	8		Совершенствование броска мяча в движение после ловли.	2	
25-27	9		Техника игры в баскетбол.	3	
28	10	<b>Гимнастика. 21 час</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
29	10		Стойка на голове с согнутыми ногами- мальчики. Кувырок назад в полу шпагат- девочки.	1	
30	10		Стойку на голове и руках с согнутыми ногами- мальчики. Упражнения на брусьях- девочки	1	
31	11		Кувырок назад в полушпагат- девочки; Упражнения в равновесии- мальчики	1	
32	11		Упражнения по акробатике- девочки Упражнения на перекладине- мальчики	1	

33	11		Упражнения по акробатике- мальчики; Упражнения на брусьях- девочки	1	
34	12		Лазание по канату- девочки Упражнения по акробатике- мальчики	1	
35	12		Лазание по канату.	1	
36	12		Упражнение в равновесии- мальчики Упражнения по акробатике- девочки	1	
37	13		Упражнения по акробатике.	1	
38	13		Опорный прыжок- девочки Упражнения по акробатике.	1	
39	13		Опорный прыжок –девочки Упражнения по акробатике- мальчики	1	
40	14		Упражнения на брусьях- мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
41	14		Старт пловца- мальчики Опорный прыжок- девочки	1	
42	14		Опорный прыжок	1	
43-44	15		Лазание по канату.	2	
45	15		Опорный прыжок-мальчики Лазание по канату-девочки.	1	
46-48	16		Контроль за физической подготовленностью.	3	
49	17	<b>Лыжи. 20 часов.</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	17		Техника одновременного 2-х шажного хода.	1	
51	17		Повторное скоростное прохождение отрезков.	1	

52	18		Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.	1	
53	18		Одновременный 2-х шажный ход	1	
54	18		Техника эстафетного бега	1	
55	19		Прохождение дистанции 2км на время	1	
56	19		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
57	19		Одновременный бесшажный ход.	1	
58	20		Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
59	20		Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
60	20		Прохождение дистанции 2км на время.	1	
61	21		Одновременный бесшажный ход	1	
62	21		Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	
63	21		Прохождение дистанции 2км на время	1	
64	22		Совершенствоваие техники эстафетного бега.	1	
65	22		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
66	22		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
67	23		Повторение техники подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
68	23		Техника подъёма елочкой и поворота и торможения «упором».	1	

69	23	<b>Подвижные игры. Баскетбол. 14 часов</b>	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1	
70-71	24		Совершенствование техники ведения и броска мяча после остановки	2	
72	24		Ведение и бросок мяча.	1	
73-75	25		Игра в баскетбол	3	
76-78	26		Контроль за физическим развитием учащихся	3	
79-81	27		Совершенствование игры в баскетбол.	3	
82	28		Игру в баскетбол.	1	
83	28		<b>Легкая атлетика. 20 часов.</b>	Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов.	1
84	28	Метание мяча.		1	
85	29	Техника прыжка в высоту с разбега.		1	
86	29	Техника челночного бега 3x10м.		1	
87	29	Совершенствование техники прыжка в высоту в целом.		1	
88	30	Прыжок в высоту.		1	
89	30	Техника прыжка в длину с короткого разбега.		1	
90	30	Совершенствование техники прыжка в длину на результат.		1	
91	31	Бег 60м.		1	
92	31	Совершенствование прыжка в длину.		1	
93	31	Прыжок в длину на результат.		1	

94	32		Бег на средние дистанции 1500м на время.	1	
95	32		Метание мяча.	1	
96	32		Бег 60м.	1	
97	33		Совершенствование метания мяча.	1	
98	33		Метание мяча.	1	
99	33		Бег 1500м.	1	
100-102	34		Контроль за физическим развитием учащихся.	3	

### 8 класс

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	<b>Легкая атлетика. 15 часов.</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
2	1		Контроль за двигательной подготовленностью.	1	
3	1		Метание мяча и из различных положений.	1	
4	2		Контроль за двигательной подготовленностью.	1	
5	2		Техника метания мяча и бег.	1	
6	2		Техника метания мяча и бег.	1	
7	3		Бег 60м на результат.	1	

8	3		Техника метания мяча и прыжок в длину.	1	
9	3		Техника метания мяча и бег с препятствиями.	1	
10	4		Метание мяча на результат.	1	
11	4		Бег 60м.	1	
12	4		Техника эстафетного бега.	1	
13	5		Техника прыжка в длину и бег на средние дистанции.	1	
14	5		Прыжок в длину на результат.	1	
15	5		Техника бега на средние дистанции. (дев.-2000м, мал.-3000м)	1	
16	6	<b>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	
17	6		Техника игры в баскетбол - игра в защите.	1	
18	6		Техника передачи мяча - на месте и отскоком от пола.	1	
19	7		Техника передачи мяча при встречном движении.	1	
20	7		Техника штрафного броска.	1	
21	7		Техника передачи мяча при встречном движении.	1	
22	8		Совершенствование техники штрафного броска.	1	
23-24	8		Учебная игра в баскетбол.	2	

25-27	9		Учебная игра в баскетбол.	3	
28	10	<b>Гимнастика. 21 час</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
29	10		Стойка на голове и руках - мальчики. Кувырок вперед и назад в группировке-девочки.	1	
30	10		Кувырок вперед и назад в группировке-девочки Упражнения на перекладине- мальчики	1	
31	11		Стойка на голове и руках – мальчики Упражнения. на брусьях.	1	
32	11		Упражнение на брусьях- девочки. Упражнения на перекладине- мальчики	1	
33	11		Скоростное лазание по канату-мальчики Упражнения на брусьях- девочки	1	
34	12		Упражнения по акробатике.	1	
35	12		Упражнения по акробатике- девочки Упражнения на перекладине- мальчики	1	
36	12		Упражнения. на брусьях- девочки Упражнения на брусьях- мальчики	1	
37	13		Учить упр. в равновесии- дев. Учить упр. на брусьях- мал.	1	
38	13		Учить упр. в равновесии- дев. Разучить упр. по акробатике- мал.	1	
39	13		Упражнения в равновесии- девочки Упражнения по акробатике- мальчики	1	



40	14		Упражнения в равновесии- девочки Упражнения на брусьях- мальчики	1	
41	14		Опорный прыжок- девочки Упражнения по акробатике- мальчики	1	
42	14		Упражнения в равновесии- девочки Опорный прыжок- мальчики	1	
43	15		Опорный прыжок.	1	
44	15		Опорный прыжок- девочки Скоростное лазание по канату- мальчики	1	
45	15		Опорный прыжок- мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
46-48	16		Контроль за физической подготовленностью.	3	
49	17		<b>Лыжи 20 часов</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50	17	Повторное скоростное прохождение отрезков.		1	
51	17	Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.		1	
52	18	Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.		1	
53	18	Попеременный 4-х шажный ход		1	
54	18	Прохождение дистанции 3км на время.		1	
55	19	Прохождение дистанции 4-5км без учета времени.		1	
56	19	Эстафетный бег.		1	
57	19	Прохождение дистанции 3км на время.		1	

58	20		Одновременный одношажный ход-стартовый вариант.	1	
59	20		Эстафетный бег.	1	
60	20		Совершенствование одновременного одношажного хода- стартовый вариант	1	
61	21		Одновременный одношажный ход.	1	
62	21		Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
63	21		Прохождение дистанции 3км на время.	1	
64	22		Прохождение дистанции 4-5км на время.	1	
65	22		Техника торможения и поворота «плугом»	1	
66	22		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом»	1	
67	23		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом»	1	
68	23		Техника торможения и поворот «плугом»	1	
69	23	<b>Баскетбол. 14 часов</b>	Совершенствование техники штрафного броска.	1	
70-71	24		Совершенствование техники штрафного броска.	2	
72	24		Штрафной бросок.	1	
73-75	25		Совершенствование учебной игры в баскетбол.	3	

76-78	26		Контроль за физическим развитием учащихся.	3	
79-80	27		Игра в защите - опека игрока.	2	
81	27		Совершенствование учебно-тренировочной игры в баскетбол.	1	
82	28		Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
83	28	<b>Легкая атлетика 20 часов</b>	Техника прыжка в высоту с короткого разбега- переход через планку.	1	
84	28		Техника метания мяча на дальность отскока от стены.	1	
85-86	29		Совершенствование техники прыжка в высоту на результат.	2	
87	29		Эстафетный бег.	1	
88	30		Совершенствование прыжка в высоту.	1	
89	30		Прыжок в высоту.	1	
90	30		Метание мяча.	1	
91	31		Метание мяча.	1	
92	31		Бег 60м.	1	
93	31		Техника прыжка в длину.	1	
94	32		Метание мяча	1	
95	32		Бег на длинные дистанции.	1	
96	32		Бег 60м.	1	
97	33		Совершенствование прыжка в длину.	1	
98	33		Прыжок в длину.	1	
99	33		Бег на длинные дистанции.	1	

100-102	34		Контроль за физическим развитием учащихся	3	
---------	----	--	---	---	--

**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Дата (учебная неделя)</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Код элемента содержания (КЭС)</b>
1	1	<b>Легкая атлетика 15 часов</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
2-3	1		Контроль двигательной подготовленностью учащихся	2	
4	2		Техника прыжка в длину с короткого разбега и эстафетного бега	1	
5	2		Техника прыжка в длину и эстафетного бега.	1	
6	2		Бег 60м.	1	
7	3		Техника эстафетного бега.	1	
8	3		Техника прыжка с разбега.	1	
9	3		Бег 60 м.	1	
10	4		Бег на средние дистанции 2,5- 3,5 км без учета времени.	1	
11	4		Техника метания мяча и эстафетного бега.	1	
12	4		Техника метания мяча и бега с препятствием.	1	
13	5		Техника метания мяча и бега на средние дистанции.	1	
14	5		Метание мяча.	1	

15	5	<b>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов</b>	Бег на средние дистанции.	1	
16	6		Техника попеременного владения мяча правой и левой рукой.	1	
17	6		Техника передачи мяча при встречном движении.	1	
18	6		Техника попеременного владения мяча правой и левой рукой.	1	
19	7		Совершенствование техники персональной защиты.	1	
20	7		Техника передачи мяча при встречном движении.	1	
21	7		Техника броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после владения.	1	
22-24	8		Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после владения.	3	
25-27	9		Оценивание двигательной подготовленности учащихся	3	
28	10		<b>Гимнастика 21 час</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	1
29	10	Техника лазания по канату без помощи ног- мальчики.		1	
30	10	Упражнения в равновесии		1	
31-32	11	Упражнения по акробатике		2	
33	11	Упражнения по акробатике - мальчики Упражнения на брусьях - девочки		1	
34	12	Упражнения на брусьях- девочки Упражнения по акробатике- мальчики		1	

35	12		Упражнения по акробатике- девочки Лазание по канату- мальчики	1	
36	12		Упражнения на перекладине- мальчики Упражнения на брусьях- девочки	1	
37	13		Упражнения по акробатике- мальчики Опорный прыжок- девочки	1	
38	13		Упражнения на брусьях- мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
39	13		Упражнения в равновесии- девочки Упражнения на брусьях- мальчики	1	
40	14		Упражнения на перекладине- мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
41	14		Упражнения на брусьях -мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
42	14		Упражнения на брусьях- мальчики Упражнения в равновесии- девочки	1	
43	15		Упражнения на брусьях.	1	
44	15		Упражнения на брусьях- девочки Опорный прыжок - мальчики	1	
45	15		Упражнения в равновесии- девочки Упражнения на брусьях- мальчики	1	
46-48	16		Контроль за физической подготовленностью.	3	
49	17	<b>Лыжи 20 часов</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	17		Техника попеременного 4-х шажного хода.	1	
51	17		Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.	1	
52	18		Эстафетный бег.	1	

53	18		Техника попеременного 4-х шажного хода.	1	
54	18		Прохождение дистанции 3км на время.	1	
55	19		Техника перехода с одновременных на попеременные хода.	1	
56	19		Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные хода.	1	
57	19		Прохождение дистанции 4,5-6км без учета времени.	1	
58	20		Прохождение дистанции 3км на время.	1	
59	20		Эстафетный бег.	1	
60	20		Прохождение дистанции 3км на время.	1	
61	21		Прохождение дистанции 4,5-6км без учета времени.	1	
62	21		Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные хода.	1	
63	21		Техника перехода с одновременного на переменный ход.	1	
64	22		Совершенствование эстафетного бега.	1	
65	22		Учить технике преодоления контрольного участка.	1	
66	22		Совершенствование техники преодоления контрольного участка.	1	
67	23		Совершенствование техники преодоления контрольного участка.	1	
68	23		Техника преодоления контрольного участка.	1	
69	23	<b>Баскетбол 14 часов</b>	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1	

70-71	24		Совершенствование броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения	2	
72	24		Бросок мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения	1	
73	25		Нападение быстрым прорывом.	1	
74-75	25		Совершенствование нападения быстрым прорывом.	2	
76-78	26		Контроль за физическим развитием уча-	3	
79-80	27		Техника нападения быстрым прорывом.	2	
81	27		Совершенствование игры в баскетбол.	1	
82	28		Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
83	28		<b>Легкая атлетика 20 часов</b>	Техника прыжка в высоту с 3-х и 5-ти шагов.	1
84	28	Техника метания мяча в вертикальную цель и дальность отскока		1	
85	29	Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель и дальность отскока		1	
86	29	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега на результат.		1	
87	29	Техника передачи эстафеты.		1	
88	30	Совершенствование прыжка в высоту.		1	
89	30	Прыжок в высоту.		1	
90	30	Техника прыжка в длину.		1	
91	31	Бег с преодолением препятствий.		1	
92	31	Эстафетный бег.		1	
93	31	Бег 60м.		1	
94	32	Бег на 2 и 3км.		1	



95	32		Прыжок в длину.	1	
96	32		Бег 60м.	1	
97	33		Совершенствование метания мяча.	1	
98	33		Метание мяча.	1	
99	33		Бег 2 и 3 км.	1	
100- 102	34		Контроль за физическим развитием учащихся	3	