

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/
«28» августа 2023г

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №1 с.
Обшаровка

_____/С. П. Усачев/
Приказ № 74-од
31 августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет **Физическая культура**

Класс **7-9**

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. Виленский М.Я., Тутевский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение, 2019

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

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

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 учетом 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 виси. 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 брусьях. 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. 4х10м. 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 3х10м.

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 брусьях. 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».

9 класс

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
5 класс - 102 часа				
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	-	-
6 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
7 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
8 класс - 102 часа				
1	Легкая атлетика	35 часов	-	-
2	Спортивные игры. Баскетбол.	26 часов	-	-
3	Гимнастика	21 час	-	-
4	Лыжная подготовка	20 часов	-	-
9 класс - 102 часа				
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	1	

			упражнения на брусках –дев.		
34	12		Мост из положения стоя, с помощью.	1	
35	12		Упражнения в равновесии	1	
36	12		Кувырки вперед, назад. Упражнения на брусках	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 брусках.	1	
44	15		Лазание по канату. Упражнения на брусках.	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	1	

			броска мяча после остановки.		
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 брусках.	1	
44	15		Лазание по канату. Упражнения на брусках.	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	1	

			бесшажного хода.		
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 подъема елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
66	22		Повторение техники подъема елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
67	23		Повторение техники подъема елочкой и поворота и торможения «упором».	1	
68	23		Техника подъема 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 уча-	3	
			ся		

79	27	Легкая атлетика. 20 часов	Совершенствование игры в баскетбол.	1	
80-81	27		Совершенствование игры в баскетбол.	2	
82	28		Игра в баскетбол.	1	
83	28		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

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	Легкая атлетика. 15часов.	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	Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов.	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		Гимнастика. 21 час	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		Лыжи. 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		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	Подвижные игры. Баскетбол. 14 часов	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	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 учащихся.	3	

8 класс

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	Легкая атлетика. 15 часов.	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	Спортивные игры. Баскетбол 12 часов	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		Гимнастика. 21 час	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	Лыжи 20 часов	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	Баскетбол. 14 часов	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	Легкая атлетика 20 часов	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

№ урока	Дата (учебная неделя)	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Код элемента содержания (КЭС)
1	1	Легкая атлетика 15 часов	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		Бег на средние дистанции.	1	
16	6		Спортивные игры. Баскетбол 12 часов	Техника попеременного ведения мяча правой и левой рукой.	1

17	6		Техника передачи мяча при встречном движении.	1	
18	6		Техника попеременного ведения 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 ведения.	1	
22-24	8		Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения.	3	
25-27	9		Оценивание двигательной подготовленности учащихся	3	
28	10	Гимнастика 21час	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 брусках - девочки	1	
34	12		Упражнения на брусках- 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 брусках- девочки	1	
37	13		Упражнения по акробатике- мальчики	1	

			Опорный прыжок- девочки		
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	Лыжи 20 часов	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	1	

			одновременных на попеременные хода.		
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	Баскетбол 14 часов	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	Легкая атлетика 20 часов	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	

