

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.18  
Руководитель: 74

Принято  
на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 7»  
Протокол № 1 от 31.08.18



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
рабочая программа  
(5-9 класс)

Составитель:  
Акулякова С.В.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 7»

Кемерово  
2018

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета .....	8
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	51

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностисемейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

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

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Содержание предмета.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

#### *Социально-психологические основы.*

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и



подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

Умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Основы технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; Упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Специальные виды физкультурной деятельности для учащихся с

ОВЗ Для слепых и слабовидящих учащихся:

- приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни. Для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорнодвигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **5 класс.**

### **Знания о физической культуре.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития;

основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  
Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

- Высокий старт.
- Бег: бег с ускорением, бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

- Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

### **Спортивные игры**

- Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
- Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
- Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

### **Гимнастика**

- Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
- Акробатические упражнения: Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).
- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).
- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

### **Лыжные гонки**

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

### **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ**

№ п/ п	Виды испытаний  (тесты)	Возраст 11-12 лет	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовы й значок	Серебрян ый значок	Золото й значок	Бронзовы й значок	Серебрян ый значок	Золото й значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой	11	15	23	9	11	17

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22



8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20

из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12. Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

- Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.
  - Бег: бег с преодолением препятствий, спринтерский бег (60 м и 100 м), гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  - Прыжки: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
  - Метание: метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). □
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры**

- Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
- Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
- Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в минифутбол по правилам.

## **Гимнастика**

- Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
- Акробатические элементы: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
- Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
- Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).
- Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
- Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали(девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

## **Лыжные гонки**

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет).

### ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1

2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8.55	8,29	7,14
----	----------------------------	-----	------	-----	------	------	------

	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
----	-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о	10	15	20	10	15	20

	СТОЛ ИЛИ С						
	упора для винтовки (очки)						
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Гуристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12

Кол-во испытаний (тестов), необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8
---	---	---	---	---	---	---

## 7 класс

### Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных

сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

- Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

#### **Спортивные игры**

- Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
- Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
- Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

#### **Гимнастика**

- Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка,

перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

- Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
- Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
  - Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).
- Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

### **Лыжные гонки**

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

### **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)**

№	Виды	Возраст 13-15 лет

п/п	испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6

2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12.1	11.4	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	— см)						
--	-------	--	--	--	--	--	--

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1	35	39	49	31	34	43



	мин.)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной		13					

группе							
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9	

## 8 класс

### Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

- Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

#### **Спортивные игры**

- Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. □ Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
- Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

#### **Гимнастика**

- Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
- Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

- Упражнения на брусках: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

### **Лыжные гонки**

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

### **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет	
		Мальчики	Девочки

	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>						

1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12.1	11.4	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	скамьи — см)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

### **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
----	----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—



	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	видов	13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	испытаний	7	8	9	7	8	9

## 9 класс

### Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Легкая атлетика**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

#### **Спортивные игры**

- Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
- Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии

при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

- Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

### **Гимнастика**

- Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

## Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (13-15 лет).

### ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый значок	Серебрян ый значок	Золото ый значок	Бронзов ый значок	Серебрян ый значок	Золото ый значок
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0

	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12.1	11.4	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой	13	17	24	10	12	18

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1)	35	39	49	31	34	43

	мин.)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—



	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного	18	25	30	18	25	30
	оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом						

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы  
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение  
каждой темы.**

**5 класс (70 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока, раздела</b>	<b>Модуль\форма В соответствии с программой воспитания</b>	<b>Часы</b>
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры. 14ч</b>			
1	<i>Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх.</i>	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
2	Бег 3 мин. Учет- бег 30 метров с высокого старта.		1
3	Бег 5 мин. Учет- прыжок в длину с места; подтягивание.		1
4	Учет- бег 60 метров. Челночный бег 3x10 м. Разучить метание мяча 150 грамм с 2-3 шагов.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
5	Бег 8 мин. Совершенствовать метание мяча 150 грамм с 2-3 шагов. Учет- метание мяча.		1
6	Медленный бег 10 мин. Линейные эстафеты до 40 метров.		1
7	Медленный бег 10 мин. Полоса препятствий из 2-3 препятствий.		1
8	Баскетбол. Разучить передвижение,	<i>Школьный урок/ применение на уроке</i>	1

	остановки пешком	<i>интерактивных форм работы</i>	
9	Баскетбол. Разучить передачу мяча в парах и тройках. Закрепить передвижение, остановки прыжком.		1
10	Баскетбол. Разучить ведение мяча правой и левой рукой. Закрепить передачу мяча в парах и тройках. Совершенствовать передвижение, остановки прыжком.		1
11	Баскетбол. Закрепить броски по кольцу одной рукой с места. Совершенствовать: ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча в парах и тройках.		1
12	Баскетбол. Совершенствовать броски по кольцу одной рукой с места. Преодоление полосы препятствий из 2-3 препятствий. Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам		1
13	Линейные эстафеты до 40 метров. Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам		1
14	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам	<i>Школьный урок/подвижные игры</i>	1
<b>Гимнастика. Спортивные игры. 15 ч</b>			
15	Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных играх.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм</i>	1

		<i>работы.</i>	
16	Разучить 2-3 кувырка назад. Разучить лазанье на канатах в 2 приема. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед.		1
17	Закрепить 2-3 кувырка назад. Совершенствовать: лазанье по канатам в 2 приема; 2-3 кувырка вперед; пережат назад со стайки на лопатках.		1
18	Учет- 2-3 кувырка вперед. Разучить акробатическое соединение из 2-	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1

	3 элементов. Совершенствовать: лазанье по канатам в 2 приема; Пережат назад со стайки на лопатках.		
19	Учет- 2-3 кувырка назад; пережат назад со стайки на лопатках. Закрепить акробатическое соединение Совершенствовать: лазанье по канатам в 2 приема.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
20	Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Разучить ходьба по бревну приставными шагами. Совершенствовать лазанье по канатам в 2 приема.		1

21	Разучить: соскок с бревна, прогнувшись; вис, согнувшись и прогнувшись; опорный прыжок. Закрепить приседание и повороты в приседе. Совершенствовать ходьба по бревну приставными шагами.		1
22	Закрепить: соскок с бревна, прогнувшись; вис, согнувшись и прогнувшись; опорный прыжок. Совершенствовать приседание и повороты в приседе.		1
23	Учет- ходьба по бревну приставными шагами; приседание и повороты в приседе. Совершенствовать: соскок с бревна, прогнувшись; опорный прыжок.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
24	Соскок с бревна, прогнувшись; опорный прыжок. Учет- подтягивание в висе хватом сверху – м.; подтягивание из вися лежа – д.		1
25	Разучить прыжок в высоту способом «перешагивания».		1
26	Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивания».		1
27	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
28	Т.Б. и правила игры в футбол.		1

29	Футбол. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема; остановки мяча подошвой в процессе ведения; отбору мяча; удару внутренней стороной стопы.		1
<b>Лыжная подготовка. Спортивные игры. 21 ч</b>			
30	Разучить одновременный бесшажный ход. Совершенствовать: попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход. Ходьба 1 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
31	Попеременный двухшажный ход. Разучить подъем полуёлочкой. Закрепить одновременный бесшажный ход. Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Ходьба 1 км		1
32	Одновременный двухшажный ход. Закрепить подъем полуёлочкой. Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Ходьба 1 км		1
33	Учет одновременный бесшажныйход. Разучить подъем в гору ёлочкой. Совершенствовать подъем полуёлочкой. Ходьба 2 км	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
34	Подъем полуёлочкой. Закрепить подъем в гору ёлочкой. Совершенствовать спуск со склона в средней стойке. Ходьба 2 км.		1

35	Разучить торможение и повороты плугом. Совершенствовать: подъем в гору ёлочкой; спуск со склона в средней стойке. Ходьба 3 км.		1
36	Подъем в гору ёлочкой. Закрепить торможение и повороты плугом. Совершенствовать спуск со склона в средней стойке. Ходьба 3 км		1
37	Торможение и повороты плугом . Совершенствовать торможение и повороты плугом. Ходьба 3 км.		1
38	Учет лыжные гонки на 1 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
39	Волейбол: разучить стойка игрока, перемещение, остановка.		1
40	Волейбол: разучить передача мяча с верху двумя руками; закрепить стойка игрока, перемещение, остановка		1
41	Волейбол: разучить выполнение заданий по сигналу; совершенствовать: передача мяча с верху двумя руками; стойка игрока, перемещение, остановка.		1
42	Правила игры в волейбол.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1



43	Волейбол: закрепить выполнение заданий по сигналу; совершенствовать: передача мяча с верху двумя руками; стойка игрока, перемещение, остановка.		1
44	Волейбол, совершенствовать: передача мяча с верху двумя руками.		1
45	Волейбол, совершенствовать выполнение заданий по сигналу. Подвижные игры с элементами волейбола.		1
46	Подвижные игры с элементами волейбола.		1
47	Правила игры в пионербол.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
48	Волейбол, учебная игра по упрощенным правилам.		1
49	Правила игры в волейбол		1
50	Волейбол, учебная игра по упрощенным правилам.		1
51	Баскетбол-техника безопасности		1
52	Баскетбол: стойка игрока, передвижение; ловля и передача мяча с перемещением; бросок мяча в кольцо с места.		1
53	Правила игры в баскетбол.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм</i>	1

		<i>работы</i>	
54	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.		1
55	Правила игры в стритбол.		1
56	Баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.		1
57	Волейбол, стойка игрока, передвижение.		1
58	Волейбол-техника безопасности.		1
59	Волейбол: стойка игрока, передвижение; передача мяча сверху двумя руками, выполнение заданий по сигналу.		1
60	Правила игры в волейбол.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
61	Волейбол, учебная игра по упрощенным правилам.		1
62	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.		1
63	Бег 1 мин. Учет - челночный бег 3x10 м.		1
64	Бег 30 м. Разучить метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега. Бег 2 мин.		1
65	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».		1
66	Учет - прыжки в длину с места. Закрепить метание мяча 150 гр. С 3-5	<i>Ключевые общешкольные дела/</i>	1

	шагов разбега. Бег 3 мин.	<i>спортивные состязания</i>	
67	Учет- бег 60 м; наклоны вперед из положения стоя, касаться ладонями пола. Совершенствовать метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега. Бег 5 мин.		1
68	История легкой атлетики . Виды упражнений в легкой атлетике.		1
69	Бег 6 мин. Учет- метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега; подтягивание.		1
70	Бег по пересеченной местности 6 минут. Челночный бег 3x10м.		1

**6 класс ( 70 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока, раздела</b>	<b>Модуль\форма в соответствии с программой воспитания</b>	<b>Часы</b>
<b>Легкая атлетика 8 ч</b>			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
2	Высокий старт, низкий старт. Бег 2 мин, 3 мин.		1
3	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование низкого старта.		1

	Бег 3 мин.		
4	Низкий старт. Наклоны вперед из положения стоя, касаясь ладонями пола. Бег 4 мин.		1
5	Учет-бег 60 м. с низкого старта. Челночный бег 3x10 м.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
6	Метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега; подтягивание.		1
7	Метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега. Бег до 6-8 мин. Учет метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега.		1
8	Строевые упражнения. Бег 1500 м.		1
<b>Баскетбол 10 ч</b>			
9	Техника безопасности на уроках баскетбола.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
10	Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке.		1
11	Основные приемы игры. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		1
12	Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1

13	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча в кольцо после ведения.		1
14	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча в кольцо после ведения.		1
15	Передача одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол.		1
16	Строевые упражнения. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.		1
17	Комплекс упражнений типа зарядки. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.		1
18	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
<b>Гимнастика 11 ч.</b>			
19	Техника безопасности на уроках гимнастики.		1
20	Кувырки вперед и назад слитно. Мост из положения стоя -д., лежа- м.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
	Лазанье по канату		
21	Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок.		1

22	Мост из положения стоя -д., лежа-м. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Опорный прыжок: ноги врозь через козла в ширину.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
23	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры.		1
24	Лазанье по канату. Соскок с перекладин боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок ноги врозь.		1
25	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Перекладина: подтягивание.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
26	Учет- соединение из 3-4 акробатических элементов.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
27	Перекладина: подтягивание, соскок боком назад с поворотом из упора. Подъем переворотом махом одной ноги. Опорный прыжок ноги врозь.		1
28	Перекладина: подтягивание, соскок боком назад поворотом из упора. Подъем переворотом махом одной ноги. Опорный прыжок ноги врозь.		1
29	История гимнастики		1

<b>Легкая атлетика 3 ч</b>			
30	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
31	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		1
32	Учет строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»		1
<b>Лыжная подготовка 10 ч.</b>			
33	Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км.		1
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		1
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
36	Учет- попеременный двухшажныйход .Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км		1
37	Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км		1
38	Учет -одновременные одношажный	<i>Ключевые</i>	1

	и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	<i>общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	
39	Торможение «Плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба до 2 км. Торможение «Плугом».		1
40	Подъемы, спуски и торможения.		1
41	Спуск со склона в основной стойке; подъем в гору скользящим шагом; торможение «плугом» на спуске. Ходьба до 2 км.		1
42	Лыжные гонки на 1-2 км. Ходьба до 3 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
<b>Волейбол 8 ч</b>			
43	Перемещение приставными шагами. Эстафеты с предметами.		1
44	Техника безопасности на уроках волейбола		1
45	Перемещение приставными шагами. Эстафеты без предметов. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.		1
46	Эстафеты без предметов. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
47	Передачи и приемы мяча после передвижения.		1



48	Перемещение приставными шагами. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.		1
49	Верхняя прямая подача.		1
50	Прием мяча снизу на месте. Эстафета с предметом.		1
<b>Баскетбол 8 ч.</b>			
51	История игры в баскетбол		1
52	Передача мяча со сменой места. Передача мяча в движении парами.		1
53	Эстафета баскетболиста. Передача мяча. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.		1
54	Основные приемы игры	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
55	Эстафета баскетболиста. Передача мяча. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.		1
56	Броски мяча в кольцо после ведения.		1
57	История игры стритбол		1
58	Эстафета баскетболиста. Передача мяча в движении парами. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
<b>Волейбол 5 ч.</b>			
59	Перемещение приставными шагами.		1

	Передача мяча сверху в парах на месте.		
60	Техника безопасности на уроках волейбола.		1
61	Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу.		1
62	История игры в волейбол.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы.</i>	1
63	Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу.		1
<b>Легкая атлетика 7 ч</b>			
64	Прыжковые и беговые упражнения с преодолением 2-3 простейших препятствий. Эстафета с набивными мячами.		1
65	Бег 60 м. с низкого старта; прыжки в длину с места. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 1 мин.		1
66	Бег 30м. с низкого старта; челночный бег 3x10м. Бег 2 мин.		1
67	Бег 3 мин. Наклон из положения стоя с касанием ладонями пола; подтягивание.		1

68	Метание малого мяча на дальность; метание малого мяча в цель.		1
69	Учет-бег 1500м. Подвижные игры.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
70	Бег 6 мин.		1

### 7 класс ( 70 часов)

№ урока	Тема урока, раздела	Модуль\форма В соответствии с программой воспитания	Часы
<b>Легкая атлетика 11 ч</b>			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
2	Бег 30 м. с высокого старта. Совершенствовать низкий старт. Бег 2 мин.		1
3	Прыжки в длину с места; наклоны вперед из положения стоя, касаясь ладонями пола. Совершенствовать низкий старт. Бег 4 мин.		1
4	Прыжок в длину с разбега.		1
5	Учет- челночный бег 3x10м. Совершенствовать низкий старт.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные</i>	1

	Бег 5 мин.	<i>соревнования</i>	
6	Бег 6 мин; подтягивание. Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов. Совершенствовать низкий старт.		1
7	Метание мяча 150гр с 4-5 шагов		1
8	Низкий старт ; бег 60 м с низкого старта. Совершенствовать Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов; Бег 6 мин.		1
9	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
10	Бег 8 мин. Учет- метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов		1
11	Учет бег 1500 м.		1
<b>Баскетбол 11 ч</b>			
12	Техника безопасности в баскетболе		1
13	Баскетбол, разучить ведение мяча с изменением направления. Разучить повороты на месте.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
14	Баскетбол, разучить передача одной рукой от плеча. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать		1

	повороты на месте.		
15	Сочетания способов передвижения.		1
16	Баскетбол, закрепить броски по кольцу после ловли. Совершенствовать: передача одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления; повороты на месте.		1
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
18	Баскетбол, совершенствовать: броски по кольцу после ловли; передача одной рукой от плеча		1
19	Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху.		1
20	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>	1
21	Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.		1
22	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>	1
<b>Гимнастика 14 ч.</b>			
23	Техника безопасности на уроках	<i>Школьный урок/ применение на уроке</i>	1

	гимнастики.	<i>интерактивных форм работы</i>	
24	Разучить: стойка на голове- м.; кувырок назад в полушпагат – д. Разучить: кувырок вперед в стойку на лопатках; мост, из положения стоя. Совершенствовать лазанье по канату.		1
25	Разучить соединение из 3-4 элементов. Закрепить: кувырок назад в полушпогат-д; стойка на голове-м. Совершенствовать: : кувырок вперед в стойку на лопатках; мост, из положения стоя ; ОРУ типа зарядки; лазанье по канату.		1
26	Учет-кувырок вперед в стойку на лопатках; мост, из положения стоя	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
27	Кувырок назад в полушпогат-д; стойка на голове-м.; ОРУ типа зарядки; лазанье по канату.		1
28	Учет -соединение из 3-4 элементов. Разучить опорный прыжок через козла. Совершенствовать: лазанье по канату; ОРУ типа зарядки.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1

29	Лазанье по канату Разучить переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в упор. Закрепить опорный прыжок через козла.		1
30	Опорный прыжок через козла. Разучить соединение из 2-3 элементов; соскок махом назад с поворотом на 90*. Совершенствовать: переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в упор.		1
31	Переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в упор. Закрепить соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать: соскок махом назад с поворотом на 90*.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
32	История гимнастики		1
33	Соскок махом назад с поворотом на 90*; соединение из 2-3 элементов.		1
34	Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов.		1
35	Закрепить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов.	<i>Школьный урок/ применение на уроке</i>	1

		<i>интерактивных форм работы</i>	
36	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.		1
<b>Лыжная подготовка 10 ч</b>			
37	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.		1
38	Совершенствовать одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Ходьба 1 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
39	Учет-одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, ходьба 1 км.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
40	Способы подъемов в гору. Способы торможения.		1
41	Разучить, закрепить подъем елочкой. Совершенствовать: подъем в гору скользящим шагом; торможение упором; торможение «плугом», спуск со склона в основной стойке. Ходьба 2 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
42	Повороты на месте махом		1
43	Учет- подъем в гору скользящим шагом, спуск со склона в	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные</i>	1



	основной стойке, подъем елочкой. Ходьба 2 км.	<i>состязания</i>	
44	Ходьба 2 км. Закрепить повороты на месте махом.		1
45	Одновременный одношажный коньковый ход		1
46	Совершенствовать повороты на месте махом. Повороты на месте махом, ходьба 3 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
<b>Волейбол 9 ч.</b>			
47	Разучить, закрепить и совершенствовать прием мяча сверху. Разучить, закрепить прием мяча снизу.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
48	Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении.		1
49	Совершенствовать прием мяча снизу. Разучить, закрепить передача мяча сверху через сетку		1
50	Прямой нападающий удар	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
51	Совершенствовать передачи мяча сверху через сетку; разучить, закрепить,		1

	совершенствовать прямую нижнюю подачу.		
52	Учебная игра по упрощённым правилам.		1
53	Учебная игра по упрощённым правилам.		1
54	История игры в волейбол	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
55	Учебная игра по упрощённым правилам.		1
<b>Волейбол 6 ч</b>			
56	Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту .		1
57	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2 минуты		1
58	Основные приемы игры	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
59	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2 минуты.		1
60	Упражнения для развития силы рук		1
61	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2		1

	минуты.		
<b>Баскетбол 5 ч</b>			
62	Баскетбол, учебно-тренировочная игра. Бег 3 минуты	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
63	Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
64	Баскетбол, учебно-тренировочная игра. Бег 3 минуты		1
65	Баскетбол, учебно-тренировочная игра. Бег 3 минуты		1
66	Основные приемы игры	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
<b>Легкая атлетика 4 ч</b>			
67	Бег 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места. Бег 3 -4 минуты.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
68	Бег 5 минут. Учёт- наклоны вперёд, из положения стоя с касанием ладонями пола; бег 60 м. с низкого старта.		1
69	Бег 6 минут. Разучить метание мяча 150 гр. на дальность.		1

70	Челночный бег 3 Х10 м. Закрепить метание мяча 150 гр. на дальность.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
----	---	---	---

### 8 класс (70 часов)

№	Тема урока, раздела	Модуль\форма В соответствии с программой воспитания	Часы
<b>Легкая атлетика – 9 часов.</b>			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		1
2	Бег 30м с высокого старта. Совершенствовать: Низкий старт, стартовый разгон. Бег 2 мин.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
3	Прыжок в длину с места. Совершенствовать низкий старт, стартовый разгон. Бег 4 мин.		1
4	Низкий старт и стартовый разгон, челночный бег. Совершенствовать бег на выносливость до 4 мин.		1
5	Бег 60 м с низкого старта. Бег на выносливость до 5 мин.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
6	Прыжки в длину с разбега		1
7	Совершенствовать прыжки в длину с разбега; Метание мяча 150г с		1

	разбега. Бег 7-8 мин.		
8	Метание мяча 150г с разбега. Бег 11 мин		1
9	Учет-Бег 2000м	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
<b>Баскетбол- 8 часов</b>			
10	Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
11	Полоса препятствий. Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу после ведения.		1
12	Основные правила игры.		1
13	Совершенствовать броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передача в парах при движении.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
14	Совершенствовать передача в парах при движении, штрафной бросок. Баскетбол двусторонняя игра. 3х3, 4х4.		1
15	Баскетбол - двусторонняя игра. 3х3, 4х4		1
16	Воздействие игры в баскетбол на организм человека		1
17	Баскетбол - двусторонняя игра. 3х3, 4х4	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1

<b>Гимнастика (9 ч.)</b>			
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.		1
19	Совершенствовать Кувырок вперед и назад (слитно). Длинный кувырок прыжком с места (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
20	Совершенствовать Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на голове и руках (м). С моста переход на 1 колено (д).		1
21	Учет - кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на голове и руках (м). С моста переход на 1 колено (д).	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>	1
22	С моста переход на одно колено (д). Совершенствовать: соединение из 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату		1
23	Совершенствовать Соединение из 3-4 акробатических элементов. Переворот в упор толчком двух ног (м). Прыжок в упор и опускание в упор присев (д).		1
24	Опорный прыжок: через козла в длину (м). Боком через коня с поворотом на 90° (д).		1
25	Лазание по канату, подтягивание, соединения из 2-3 элементов.		1

	Опорные прыжки.		
26	Учет - переворот в упор толчком двух ног (м); прыжок в упор и опускание в упор присев (д); опорные прыжки; поднимание туловища.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
<b>Легкая атлетика – 3 часа</b>			
27	Т.Б. Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов.		1
28	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов. Учет - прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов		1
29	История легкой атлетики.		1
<b>Лыжная подготовка ( 9 ч.)</b>			
30	Техника безопасности, меры предупреждения обморожений.		1
31	Совершенствовать Одновременные одношажные и двушажные ходы. Дистанция 1 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
32	Одновременные одношажный, двушажные ходы; 1 км - на результат.		1
33	Лыжные ходы		1
34	Учет - попеременный двушажный ход. Совершенствовать Торможение «плугом» 2 км	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
35	Торможение «плугом».		1

	Совершенствовать технику различных ходов. 2 км.		
36	Спуски с поворотами, 2 км. Совершенствовать Техника ходов и торможение.		1
37	Способы поворотов. Техника спуска.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
38	3 км. Совершенствовать Техника ходов и торможения, спуски.		1
39	Совершенствовать Техника ходов и торможения, спуски. 3 км на результат.		1
<b>Волейбол – 14 часов</b>			
40	Техника безопасности при игре в волейбол.		1
41	Совершенствовать Передача мяча сверху и снизу. Прямая нижняя подача.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
42	Совершенствовать различные передачи мяча. Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу после подачи.		1
43	Способы передачи и подачи мяча.		1
44	Прямой нападающий удар		1
45	Правила игры в волейбол	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1



46	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу после подачи.		1
47	Ловкость		1
48	Строевые упражнения. Учебная игра		1
49	Туризм		1
50	Строевые упражнения. Учебная игра		1
51	Сила		1
52	Строевые упражнения. Учебная игра	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
53	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.		1
<b>Волейбол 5 ч</b>			
54	Повороты в движении - направо, налево. Бег до 3 мин. Учебно - тренировочная игра в волейбол.		1
55	Выносливость	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
56	Перестроение в 2 и 4 шеренги в движении. Подвижные игры. Бег 3 мин.		1
57	Быстрота.	<i>Школьный урок/ применение на уроке</i>	1

		<i>интерактивных форм работы</i>	
58	Бег 3 мин. Учебно-тренировочная игра по волейболу.		1
<b>Баскетбол 6 ч</b>			
59	Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
60	Бег 4 мин. Баскетбол - двусторонняя игра. 4x4, 5x5.	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>	1
61	Основные приемы игры		1
62	Бег 4 мин. Баскетбол - двусторонняя игра. 4x4, 5x5.		1
63	Правила игры в стритбол		1
64	Бег 4 мин. Баскетбол - двусторонняя игра. 4x4, 5x5.	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>	1
<b>Легкая атлетика 6 ч</b>			
65	Бег 30 м с высокого старта Бег 3 мин.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
66	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		1
67	Бег 60 м с низкого старта; бег 6 мин. Прыжок в длину с места		1
68	Прыжки в длину с места. Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. Бег 6		1

	мин.		
69	Подтягивание на перекладине, челночный бег. Совершенствовать Метание мяча 150 г. Бег 7 мин.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
70	Метание мяча 150г. Бег 2000 м- на результат.		1

### 9 класс ( 70 часов)

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока, раздела</b>	<b>Модуль\форма В соответствии с программой воспитания</b>	<b>Часы</b>
<b>Легкая атлетика - 8 ч</b>			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техники низкого старта, бег с ускорением .	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
2	Учет - 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места . Бег 6 мин.		1
3	Совершенствование техники низкого старта. Овладение техникой метания малого мяча с места и с разбега. Бег в равномерном темпе 10 мин.		1
4	Закрепление техники метания мяча с разбега. Круговая л/а тренировка. Бег 12 мин.		1

5	Метание на Результат. Л/а эстафета		1
6	Учет- 500 м. (д)1000 м. (м) Тестовые упражнения для определения уровня выносливости.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
7	Челночный бег 3x10м. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 15 мин.		1
8	ОФП. Бег 2000 м. (юноши) 1500 м. (девушки)		1
<b>Баскетбол – 11 ч.</b>			
9	Техника безопасности при игре в баскетбол.		1
10	Учет- оценить технику ведения мяча; оценить технику бросков с места и в движении.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
11	Совершенствование ведения мяча разными руками; бросков 1-й и 2-мя руками с места и после ведения.		1
12	Совершенствование техники бросков в прыжке, комбинаций с мячом (ловля, передача ведения, бросок). Игра в б/б		1
13	Учет - оценить технику бросков в прыжке. Перехват мяча, комбинации из освоенных элементов.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
14	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол		1
15	Комбинации из освоенных элементов		1

	игры, игра в баскетбол		
16	Повторение техники быстрого прорыва, взаимодействие игроков - «восьмёрка».	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
17	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Перехват и владение мячом.		1
18	Комбинации из освоенных элементов игры. Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты. Игра в б/бол		1
19	Учебно - тренировочная игра по правилам б/бола.	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>	1
<b>Гимнастика – 12ч</b>			
20	Техника безопасности на уроках гимнастики.		1
21	Повторение акробатических упражнений: м- стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3 шагов разбега; д- равновесие на одной ноге, выход вперёд, кувырок вперёд.		1
22	Строевые упражнения ,ОРУ на месте, совершенствование техники акробатических упражнений , эстафеты с применением гимнастического инвентаря.		1
23	Техника выполнения акробатических		1

	упражнений. ОРУ в движении. Повторение техники лазания по канату		
24	Учет- кувырки на время: м-10,0 Д-14,0 оценить технику лазанья по канату. Последовательное выполнение 5 кувырков. Круговая тренировка без предметов	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
25	ОРУ на месте. Повторение техники опорных прыжков через козла (м), коня (д), подтягивание в висе (м), упражнение на пресс (д) Преодоление гимнастической полосы препятствий		1
26	Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Круговая тренировка		1
27	ОРУ в парах. Повторение техники упражнений на перекладине: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в ноги врозь Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь. Учет-подтягивание (м), пресс (д).	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
28	ОРУ на месте. Учет - оценить технику упражнений на перекладине и р/в брусьях ,Наклонвперед из положения стоя с касанием пола ладонями.		1
29	Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка без предметов		1

30	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
31	ОФП Силовая подготовка по подтягиванию и подниманию туловища. Упражнения с гимнастическими скакалками.		1
<b>Волейбол - 3 ч</b>			
32	Волейбол. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, передачи мяча у сетки лицом к ней, в прыжке.		1
33	Освоение комбинаций из освоенных элементов. Закрепление передачи мяча в прыжке и стоя спиной к сетке.		1
34	Учет - оценить технику передачи в прыжке и стоя спиной к сетке.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
<b>Лыжная подготовка – 11 ч</b>			
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		1
36	Техника одновременных ходов.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
37	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.		1
38	Техника попеременных ходов. Освоение техники попеременного 4-х		1

	шажного хода, лыжная эстафета		
39	Повторение техники попеременного 4-х шажного хода, переход с попеременного на одновременный.		1
40	Попеременный 4-х шажный ход.		1
41	Учет- оценить технику 4-х шажного попеременного хода. Переход с попеременного на одновременный. Дистанция 2 км.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>	1
42	Совершенствование техники перехода с попеременного на одновременный, повторение техники спусков, подъёмов, торможения		1
43	Спуски, подъемы, торможения.		1
44	Лыжный кросс 3 км. Техника спусков, подъёмов, торможений.		1
45	Лыжный кросс 4 км.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>	1
<b>Волейбол – 12 ч</b>			
46	Освоение прямого нападающего удара при встречных передачах.		1
47	Повторение техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, подачи в задней части площадки, приём мяча		1
48	Учет- оценить технику передвижений, подачи, приёма мяча	<i>Ключевые общешкольные дела/</i>	1



	от сетки. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений.	<i>спортивные состязания</i>	
49	Приёмы мяча от сетки. Игры в волейбол.		1
50	Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол.		1
51	Освоение техники свободного нападения, комбинаций из освоенных элементов (приём, передача, удар), волейбол		1
52	Повторение техники комбинаций с мячом, тактика свободного нападения, подвижные игры с мячом, волейбол	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>	1
53	Техника нападения через зону 3.		1
54	Освоение техники нападения через зону 3, игры в защите, подвижные игры с мячом, волейбол		1
55	Учет - оценить освоенные технические приёмы в игре. Волейбол.		1
56	Техника нападения и защиты в волейболе.	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>	1
57	Круговая тренировка		1
<b>Легкая атлетика – 13 ч</b>			
58	Броски малого мяча в стандартную мишень, бег 6 мин.		1
59	Т.Б. на уроках легкой атлетики.		1
60	Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	<i>Школьный урок/ применение на уроке</i>	1

		<i>интерактивных форм работы</i>	
61	Челночный бег 3x10 м. ОРУ с набивными мячами		1
62	Техники прыжка в высоту способом перешагивания		1
63	Техника прыжка в высоту. Легкоатлетические эстафеты		1
64	Кроссовая подготовка 15-20 мин. Круговая легкоатлетическая тренировка.		1
65	Упражнения для развития выносливости	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1
66	Учет-100м, прыжок в длину с места. Л/а эстафеты.		1
67	Бег на выносливость 2000м;		1
68	Бег-3000м(ю),2000м(д)		1
69	Бег 6 минут. Разучить метание мяча 150 гр. на дальность.		1
70	Челночный бег 3 X10 м. Закрепить метание мяча 150 гр. на дальность.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1

