

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КАЗАНЬ**

**МБОУ «Гимназия №3»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ (Нурмухамедов А.Ф.)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ »  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия № 3»  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Морозов  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00A50EA9FFCD964176365574986237CC19

Владелец: Морозов Александр Юрьевич

Действителен с 23.09.2022 до 17.12.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2475415)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Казань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897);

- с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (программа одобрена решением ФУМО по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич, М. Просвещение 2015)

**По Учебному плану МБОУ “Гимназия №3” на изучение предмета “Физическая культура” в 5-9 классах 2 часа в неделю, 70 часов в год, в 9-х классах 68 часов в год.**

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### ***ёПланируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

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;

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
  - *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
  - *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
  - *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
  - *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  - *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
  - *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
  - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
  - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
  - *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного

из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом

индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

##### *Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### *Модуль 2. Гимнастика.*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «Совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

*Овладение навыками метания.* Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

#### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания:

«удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «Совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического

процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол

## Тематическое планирование

5 класс

Количество часов – 68 часов

Всего в неделю 2 часа.

### 5 класс (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата прог.	
			5а	
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег.	1		
2	Легкая атлетика. Тест- бег на 30 м.Высокий старт. Челночный бег.	1		
3	Легкая атлетика. Высокий старт. Финиширование. Челночный бег.	1		
4	Легкая атлетика. КУ-60м.Бег на короткие дистанции.	1		
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Метание.	1		
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Метание.	1		
7	Легкая атлетика. КУ- прыжок в длину с разбега	1		
8	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1		
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1		
10	Баскетбол. Совершенствование технических действий в баскетболе.	1		
11	Баскетбол. Совершенствование технических действий. Тактика игры.	1		
12	Баскетбол. Совершенствование техники баскетбола. Тактика игры.	1		
13	Баскетбол. Совершенствование техники баскетбола. Тактика игры.	1		
14	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	1		
15	Баскетбол. Совершенствование техники баскетбола.Тактика игры. Тестирование-челночный бег 9*4.	1		
16	Баскетбол. Совершенствование техники баскетбола.Тактика игры.	1		
17	Баскетбол. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1		
18	Баскетбол. Совершенствование техники баскетбола.Учебная игра.	1		

**5 класс (2 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата пров	
			5а	П
1	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения.	1		
2	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.	1		
3	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Висы и упоры.	1		
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Висы и упоры.	1		
5	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок.	1		
6	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок.	1		
7	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок.	1		
8	<b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. Опорный прыжок.	1		
9	<b>Гимнастика.</b> КУ - опорный прыжок.	1		
10	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1		
11	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1		
12	<b>Гимнастика.</b> -«Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема(м).	1		
13	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1		
14	<b>Гимнастика.</b> КН- кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырка назад в полу шпагат(д.).	1		

**5 класс (3 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата пров	
			5а	П
1	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж. Повторение. ранее изученного материала.	1		
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение одновременного бесшажного и одношажного хода.	1		
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный двушажный и бесшажный ходы.	1		
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение лыжных ходов.	1		
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двушажный ход, одновременные ходы.	1		

6	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1		
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1		
8	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1		
9	<b>Лыжная подготовка.</b> Поворот на месте махом.	1		
10	<b>Лыжная подготовка.</b> Поворот на месте махом.	1		
11	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты на месте махом. Совершенствование лыжных ходов.	1		
12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов.	1		
13	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование. лыжных ходов.	1		
14	<b>Лыжная подготовка.</b> КУ - бег на дистанции 2 км на скорость.	1		
15	<b>Футбол.</b> Остановка мяча. Учебная игра. Инструктаж ТБ.	1		
16	<b>Футбол.</b> Остановка мяча. Учебная игра.	1		
17	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1		
18	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1		
19	<b>Футбол.</b> Оценка техники ведения мяча носком. Учебная игра.	1		
20	<b>Плавание.</b> <i>теоретическая подготовка</i>	1		

**5 класс (4 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	5а
1	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	1	
2	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	1	
3	<b>Волейбол.</b> Комбинация из освоенных элементов. Тактика игры.	1	
4	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафные броски.	1	
5	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафные броски.	1	
6	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафные броски.	1	
7	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафные броски.	1	
8	<b>Баскетбол.</b> Оценка техники штрафного броска. Совершенствование упражнений.	1	
9	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по техники безопасности. Прыжок в высоту.Метание мяча.	1	
10	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.Метание мяча.	1	
11	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту.Метание мяча.	1	
12	<b>Легкая атлетика.</b> КУ-прыжок в высоту.Метание мяча.	1	
13	<b>Легкая атлетика.</b> КУ-метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1	
14	<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт.Челночный бег.	1	
15	<b>Легкая атлетика.</b> КУ- бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	1	
16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	
17	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование физической подготовленности.	1	
18	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование физической подготовленности.	1	

№ п/п	Наименование раздела	Содержание Темы уроков

6 класс

**Количество часов – 68 часов**  
**Всего в неделю 2 часа**

**6 класс (1 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	ба
1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Тест-бег 30 м. Эстафетный бег.	1	
3	<b>Легкая атлетика.</b> Финиширование.	1	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	1	
5	<b>Легкая атлетика.</b> КН- бег 60 м. Бег на короткие дистанции.	1	
6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
7	<b>Легкая атлетика.</b> КН- прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
8	<b>Легкая атлетика.</b> КН-метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	
9	<b>Легкая атлетика.</b> КН- Бег (1500 м - д., 2000 м - м.).	1	
10	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
11	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры. Тест-подтягивание (юн.) и пресс (дев.)	1	

12	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
13	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры. Тест-челночный бег 9*4.	1	
14	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
15	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
16	<b>Баскетбол.</b> Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
17	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
18	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	

### 6 класс (2 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	ба
1	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности .Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
2	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
3	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.КН-Подтягивания в висе.	1	
5	<b>Гимнастика.</b> Техника выполнения подъема переворотом.	1	
6	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
7	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
8	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
9	<b>Гимнастика.</b> КН - опорный прыжок через козла.	1	
10	<b>Гимнастика.</b> Акробатические упражнения.	1	
11	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
12	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	.
13	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
14	<b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	

6 класс (3 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	6
1	<b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафетный бег на лыжах.	1	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения одновременного одношажного	1	
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
8	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения конькового хода.	1	
9	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
10	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
11	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
13	<b>Лыжная подготовка.</b> Контрольный норматив: бег на лыжах 3км.	1	
14	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
15	<b>Плавание (теоретическая подготовка).</b>	1	
16	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	1	
17	<b>Волейбол.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
18	<b>Волейбол.</b> Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	
19	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
20	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	

**6 класс (4 четверть)**

№	Тема урока		Дата пр
1	<b>Волейбол.</b> Передача мяча в тройках после перемещения.	1	
2	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
3	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
4	<b>Волейбол.</b> Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1	
5	<b>Футбол.</b> Остановка мяча. Учебная игра. Инструктаж ТБ.	1	
6	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
7	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
8	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
9	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по катящемуся мячу.	1	
10	<b>Футбол.</b> Оценка техники ведения мяча носком. Учебная игра.	1	
11	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
12	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
13	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Оценка метания мяча на дальность.	1	
14	<b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ).	1	
15	<b>Легкая атлетика.</b> КН-бег на 60м.	1	
16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	
17	<b>Легкая атлетика.</b> КН - Бег 1500 м (д.), 2000 м (м.)	1	
18	Тестирование по физической подготовленности.	1	

№ п/п	Наименование раздела	Содержание Темы уроков

## 7 класс

Количество часов – 68 часов  
Всего в неделю 2 часа

## 7 класс (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	7а
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	
2	Легкая атлетика. Тест-бег 30 м. Эстафетный бег.	1	
3	Легкая атлетика. Финиширование.	1	
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	1	
5	Легкая атлетика. КН- бег 60 м. Бег на короткие дистанции.	1	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
7	Легкая атлетика. КН- прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
8	Легкая атлетика. КН-метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	
9	Легкая атлетика. КН- Бег (1500 м - д., 2000 м - м.).	1	
10	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
11	Баскетбол. Техника и тактика игры. Тест-подтягивание (юн.) и пресс (дев.)	1	
12	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
13	Баскетбол .Техника и тактика игры. Тест-челночный бег 9*4.	1	
14	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
15	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
16	Баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
17	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
18	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	

7 класс (2 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	7а
1	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности .Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
2	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
3	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.КН-Подтягивания в виси.	1	
5	<b>Гимнастика.</b> Техника выполнения подъема переворотом.	1	
6	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
7	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
8	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
9	<b>Гимнастика.</b> КН - опорный прыжок через козла.	1	
10	<b>Гимнастика.</b> Акробатические упражнения.	1	
11	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
12	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	.
13	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
14	<b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	

## 7 класс (3 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	7
1	<b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафетный бег на лыжах.	1	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения одновременного одношажного	1	
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
8	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения конькового хода.	1	
9	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
10	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
11	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
13	<b>Лыжная подготовка.</b> Контрольный норматив: бег на лыжах 3км.	1	
14	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
15	<b>Плавание</b> (теоретическая подготовка).	1	
16	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	1	
17	<b>Волейбол.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
18	<b>Волейбол.</b> Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	
19	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
20	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	

**7 класс (4 четверть)**

№	Тема урока		Дата пр
1	<b>Волейбол.</b> Передача мяча в тройках после перемещения.	1	
2	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
3	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
4	<b>Волейбол.</b> Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1	
5	<b>Футбол.</b> Остановка мяча. Учебная игра. Инструктаж ТБ.	1	
6	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
7	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
8	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
9	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по катящемуся мячу.	1	
10	<b>Футбол.</b> Оценка техники ведения мяча носком. Учебная игра.	1	
11	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
12	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
13	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Оценка метания мяча на дальность.	1	
14	<b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ).	1	
15	<b>Легкая атлетика.</b> КН-бег на 60м.	1	
16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	
17	<b>Легкая атлетика.</b> КН - Бег 1500 м (д.), 2000 м (м.)	1	
18	Тестирование по физической подготовленности.	1	

№ п/п	Наименование раздела	Содержание Темы уроков


8 класс

Количество часов – 68 часов

Всего в неделю 2 часа

8 класс (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	8а
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	
2	Легкая атлетика. Тест-бег 30 м. Эстафетный бег.	1	
3	Легкая атлетика. Финиширование.	1	
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	1	
5	Легкая атлетика. КН- бег 60 м. Бег на короткие дистанции.	1	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
7	Легкая атлетика. КН- прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
8	Легкая атлетика. КН-метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	
9	Легкая атлетика. КН- Бег (1500 м - д., 2000 м - м.).	1	
10	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
11	Баскетбол. Техника и тактика игры. Тест-подтягивание (юн.) и пресс (дев.)	1	
12	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	
13	Баскетбол. Техника и тактика игры. Тест-челночный бег 9*4.	1	
14	Баскетбол. Техника и тактика игры.	1	

15	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
16	<b>Баскетбол.</b> Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
17	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
18	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	

### 8 класс (2 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	8а
1	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности .Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
2	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Висы и упоры.	1	
3	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.КН-Подтягивания в висе.	1	
5	<b>Гимнастика.</b> Техника выполнения подъема переворотом.	1	
6	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
7	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
8	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения.Опорный прыжок.	1	
9	<b>Гимнастика.</b> КН - опорный прыжок через козла.	1	
10	<b>Гимнастика.</b> Акробатические упражнения.	1	
11	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
12	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	.
13	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
14	<b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	

### 8 класс (3 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	8
1	<b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафетный бег на лыжах.	1	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения одновременного одношажного	1	
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
8	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения конькового хода.	1	
9	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
10	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
11	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
13	<b>Лыжная подготовка.</b> Контрольный норматив: бег на лыжах 3км.	1	
14	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
15	<b><i>Плавание (теоретическая подготовка).</i></b>	1	
16	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	1	
17	<b>Волейбол.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
18	<b>Волейбол.</b> Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	
19	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
20	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	

### 8 класс (4 четверть)

№	Тема урока		Дата пр
1	<b>Волейбол.</b> Передача мяча в тройках после перемещения.	1	
2	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
3	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
4	<b>Волейбол.</b> Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1	
5	<b>Футбол.</b> Остановка мяча. Учебная игра. Инструктаж ТБ.	1	
6	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
7	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
8	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
9	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по катящемуся мячу.	1	
10	<b>Футбол.</b> Оценка техники ведения мяча носком. Учебная игра.	1	
11	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
12	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
13	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Оценка метания мяча на дальност.	1	
14	<b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ).	1	
15	<b>Легкая атлетика.</b> КН-бег на 60м.	1	
16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	
17	<b>Легкая атлетика.</b> КН - Бег 1500 м (д.), 2000 м (м.)	1	
18	Тестирование по физической подготовленности.	1	

№ п/п	Наименование раздела	Содержание Темы уроков


9 класс

Количество часов – 68 часов

Всего в неделю 2 часа.

9 класс (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	
1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Тест-бег 30 м. Эстафетный бег.	1	
3	<b>Легкая атлетика.</b> Финиширование.	1	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции.	1	
5	<b>Легкая атлетика.</b> КН- бег 60 м. Бег на короткие дистанции.	1	
6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
7	Легкая атлетика. КН- прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	
8	<b>Легкая атлетика.</b> КН-метание мяча. Бег на средние дистанции.	1	
9	<b>Легкая атлетика.</b> КН- Бег (1500 м - д., 2000 м - м.).	1	
10	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
11	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры. Тест-подтягивание (юн.) и пресс (дев.)	1	
12	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
13	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры. Тест-челночный бег 9*4.	1	
14	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	

15	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
16	<b>Баскетбол.</b> Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
17	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	
18	<b>Баскетбол.</b> Техника и тактика игры.	1	

### 9 класс (2 четверть)

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	
1	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
2	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
3	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	
4	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. КН-Подтягивания в висе.	1	
5	<b>Гимнастика.</b> Техника выполнения подъема переворотом.	1	
6	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	
7	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	
8	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	
9	<b>Гимнастика.</b> КН - опорный прыжок через козла.	1	
10	<b>Гимнастика.</b> Акробатические упражнения.	1	
11	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
12	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	.
13	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	1	
14	<b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	

### 9 класс (3 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	
1	<b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Эстафетный бег на лыжах.	1	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Применение лыжных ходов на дистанции.	1	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения одновременного одношажного	1	
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
8	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники выполнения конькового хода.	1	
9	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
10	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
11	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 км.	1	
13	<b>Лыжная подготовка.</b> Контрольный норматив: бег на лыжах 3км.	1	
14	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	1	
15	<b>Плавание (теоретическая подготовка).</b>	1	
16	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	1	
17	<b>Волейбол.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
18	<b>Волейбол.</b> Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	
19	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
20	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	

**9 класс (4 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	
1	<b>Волейбол.</b> Передача мяча в тройках после перемещения.	1	
2	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
3	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
4	<b>Волейбол.</b> Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1	
5	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	
6	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
7	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
8	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по неподвижному мячу.	1	
9	<b>Футбол.</b> Ведение мяча носком. Удары по катящемуся мячу.	1	
10	<b>Футбол.</b> Оценка техники ведения мяча носком. Учебная игра.	1	
11	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
12	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	
13	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту. Оценка метания мяча на дальность.	1	
14	<b>Легкая атлетика.</b> Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ).	1	
15	<b>Легкая атлетика.</b> КН-бег на 60м.	1	
16	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	1	
17	<b>Легкая атлетика.</b> КН - Бег 1500 м (д.), 2000 м (м.)	1	
18	Тестирование по физической подготовленности.	1	

№ п/п	Наименование раздела	Содержание Темы уроков

Лист согласования к документу № 85 от 06.10.2023  
Инициатор согласования: Морозов А.Ю. Директор  
Согласование инициировано: 06.10.2023 12:37

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Морозов А.Ю.		 Подписано 06.10.2023 - 12:37	-