

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 42»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Согласовано	Утверждаю
Заместитель директора по УВР _____/Крупкина Н.Н./	Директор школы _____/Половинко В.В./
«__»_____202__г.	Приказ № ____ от «__»_____202__г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов

Составитель:
Головенко Сергей Владимирович,
учитель физической культуры
первой категории

Данная рабочая программа по предмету «Физкультура» для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе авторской программы по физической культуре для 5-9 классов под редакцией Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Москва, издательский центр «Вентана-граф», 2014 года и Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Планируемые результаты освоения учебной программы

5 класс

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебной программы

6 класс

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

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

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Планируемые результаты освоения учебной программы

7 класс

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебной программы

8 класс

Личностные результаты

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметные результаты

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебной программы

9класс

Личностные результаты

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметные результаты

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение программного материала.

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре					
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года				
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока в течение учебного года				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Знания о физической культуре	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	20	22	24	26	29
Гимнастика с основами акробатики	10	14	14	14	14
Льжная подготовка	-	14	14	14	14
Спортивные игры 24 + 6 подвижные игры(5класс 11 + 6)	17	30	28	28	28
Вариативная часть (Баскетбол)	20	24	24	22	16
Всего часов	68	105	105	105	102

*Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

Содержание учебного предмета 5 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
1	Знания о физической культуре	1	Правила поведения и техника безопасности на урок. Подготовка к сдаче норм ГТО.
2	Легкая атлетика	10	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые

			упражнения.Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Упражнения для развития ловкости
4	Баскетбол	7	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. Упражнения общей физической подготовки.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение с обводкой, броски и ловля баскетбольного мяча на быстроту, эстафеты с набивными мячами.
6	Гимнастика	7	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа.Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед;. произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	Лазанье по шесту, гимнастической скамейке на скорость, упражнения с обручами, скакалкой.
8	Баскетбол.	5	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. Упражнения общей физической подготовки.
9	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы
10	Подвижные игры с элементами волейбола	6	Упражнение с набивными мячами, скакалками, баскетбольными мячами.
11	Волейбол	11	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной</p>

			<p>частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) . Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
12	Баскетбол	5	<p>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков . Нападение быстрым прорывом (1:0) . Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>
13	Легкая атлетика	10	<p>Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
	ИТОГО	68	

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
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 вися на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из вися 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 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 видов (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
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Содержание учебного предмета 6 класс

№ п/ п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
1	Знания о физической культуре	1	Правила поведения и техника безопасности на урок. Подготовка к сдаче норм ГТО.
2	Легкая атлетика	10	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Упражнения для развития ловкости
4	Баскетбол	12	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. Упражнения общей физической

			подготовки.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение с обводкой, броски и ловля баскетбольного мяча на быстроту, эстафеты с набивными мячами.
6	Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висячем положении; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприседа; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	Лазанье по шесту, гимнастической скамейке на скорость, упражнения с обручами, скакалкой.
8	Баскетбол.	7	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. Упражнения общей физической подготовки.
9	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы
10	Лыжная подготовка	14	Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется)

			учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Волейбол	18	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>

			<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) . Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
12	Баскетбол	5	<p>Освоение тактики игры.Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков .Нападение быстрым прорывом (1:0) . Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>
13	Футбол	6	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
14	Легкая атлетика	12	<p>Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров).Челночный бег 4х9 метров.Упражнения специальной физической и технической подготовки.Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
	ИТОГО	105	

Содержание учебного предмета

7 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
	Знания о физической культуре	1	Правила поведения и техника безопасности на урок. Подготовка к сдаче норм ГТО.

1			
2	Легкая атлетика	10	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Упражнения для развития ловкости
4	Баскетбол	12	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. Упражнения общей физической подготовки.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение с обводкой, броски и ловля баскетбольного мяча на быстроту, эстафеты с набивными мячами.
6	Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

			Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	Лазанье по шесту, гимнастической скамейке на скорость, упражнения с обручами, скакалкой.
8	Баскетбол.	7	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. Упражнения общей физической подготовки.
9	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы
10	Лыжная подготовка	14	Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Волейбол	16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и

			<p>точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) . Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
12	Баскетбол	5	<p>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков .Нападение быстрым прорывом (1:0) . Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>
13	Футбол	6	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
14	Легкая атлетика	14	<p>Техника низкого и высокого старта, стартового</p>

			разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	ИТОГО	105	

**Содержание учебного предмета
8 класс**

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
1	Знания о физической культуре	1	Правила поведения и техника безопасности на урок. Подготовка к сдаче норм ГТО.
2	Легкая атлетика	10	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Упражнения для развития ловкости
4	Баскетбол	10	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. Упражнения общей физической подготовки.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение с обводкой, броски и ловля баскетбольного мяча на быстроту, эстафеты с набивными мячами.

6	Гимнастика	14	<p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед.; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
7	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	Лазанье по шесту, гимнастической скамейке на скорость, упражнения с обручами, скакалкой.
8	Баскетбол.	7	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. Упражнения общей физической подготовки.
9	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы
10	Лыжная подготовка	14	Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Волейбол	16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

		<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения</p>
--	--	--

			<p>мячом, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) . Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
12	Баскетбол	5	<p>Освоение тактики игры.Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков .Нападение быстрым прорывом (1:0) . Взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди».</p>
13	Футбол	6	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
14	Легкая атлетика	16	<p>Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров).Челночный бег 4х9 метров.Упражнения специальной физической и технической подготовки.Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
	ИТОГО	105	

Содержание учебного предмета

9 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
1	Знания о физической культуре	1	Правила поведения и техника безопасности на урок. Подготовка к сдаче норм ГТО.
2	Легкая атлетика	16	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции

			(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Упражнения для развития ловкости
4	Баскетбол	8	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. Упражнения общей физической подготовки.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение с обводкой, броски и ловля баскетбольного мяча на быстроту, эстафеты с набивными мячами.
6	Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	Лазанье по шесту, гимнастической скамейке на скорость, упражнения с обручами, скакалкой.

8	Баскетбол.	5	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. Упражнения общей физической подготовки.
9	Общеразвивающие упражнения		В содержании соответствующих разделов программы
10	Лыжная подготовка	14	Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Волейбол	16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости.

			<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) . Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>
12	Баскетбол	3	<p>Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков . Нападение быстрым прорывом (1:0) . Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>
13	Футбол	6	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
14	Легкая атлетика	13	<p>Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций</p>

			регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	ИТОГО	102	

Тематическое планирование

5 класс

Кол-во часов: всего- 68, в неделю - 2, контрольные работы (тесты) - 4

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 триместр		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	10 1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1

12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
13	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	7 1
14	Упражнения с мячом (передачи)	1
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
19	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1
20-21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
22	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	10 1
2 триместр		
23	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1
24	Развитие координационных способностей	1
25	Упражнения на равновесие	1
26	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1
27	Развитие силовых способностей	1
28	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1
29	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1
30-31	Подвижные игры с элементами гимнастики.	2
32	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	5 1
33	Совершенствование передач на месте	1
34	Совершенствование передач в движении	1
35	Техника выполнения броска в корзину с места	1
36	Техника выполнения броска в корзину в движении	1
37-38	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
39	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	7 1
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
41	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	1
42	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1
43	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1
45	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
3 триместр		
46-47	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
48	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1

	Использование ИКТ, проект.	
49	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
51	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
52-53	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
54	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	20(5) 1
55	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
56	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
57	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
58	Тестирование технических элементов	
59	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	20(10) 1
60-61	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2
62-63	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2
64	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
66-67	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2
68	Кроссовая подготовка	1

Тематическое планирование 6 класс

Кол-во часов: всего- 105, в неделю - 3, контрольные работы (тесты) - 4

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 триместр		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	10 1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1

8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
13	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	12 1
14	Упражнения с мячом (передачи)	1
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1
25-26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1
31	Развитие координационных способностей	1
32	Упражнения на равновесие	1
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1
35	Развитие силовых способностей	1
2 триместр		
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2
40	Освоение акробатических упражнений.	1
41-43	Подвижные игры с элементами гимнастики.	3
44	Баскетбол.	7

	Совершенствование техники ведения	1
45	Совершенствование передач на месте	1
46	Совершенствование передач в движении	1
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1
49-50	Групповые действия в нападении (2х1; 3х2; 4х3)	2
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1
53	Торможение «упором».	1
54	Развороты на месте и в движении.	
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.	
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1
57-59	Обучение коньковому ходу.	3
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	18 1
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
67-68	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2
69	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
71	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1
72	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1
74-75	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
76-77	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1
78-79	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2
80	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
81	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
82	Обучение блокированию	1
83	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков	24(5) 1

	« отдай мяч и выйди»	
84	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
85	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
86	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
87	Тестирование технических элементов	
88	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1
89	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1
90	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1
91	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
92	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
93	Совершенствование игровых элементов	
94	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	22(12) 1
95-96	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2
97-98	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2
99	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
100-101	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
102-103	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2
104	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
105	Кроссовая подготовка	

Тематическое планирование

7 класс

Кол-во часов: всего- 105, в неделю - 3, контрольные работы (тесты) - 4

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 триместр		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	10 1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1

7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
	Баскетбол.	12
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1
14	Упражнения с мячом (передачи)	1
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1
25-26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1
31	Развитие координационных способностей	1
32	Упражнения на равновесие	1
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1
35	Развитие силовых способностей	1
2 триместр		
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2
40	Освоение акробатических упражнений.	1
	Подвижные игры с элементами гимнастики.	

41-43		3
44	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	7 1
45	Совершенствование передач на месте	1
46	Совершенствование передач в движении	1
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1
49-50	Групповые действия в нападении (2х1; 3х2; 4х3)	2
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1
53	Торможение «упором».	1
54	Развороты на месте и в движении.	
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.	
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1
57-59	Обучение коньковому ходу.	3
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
67	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2
68	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
70	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1
71	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1
73	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
74-75	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1
76-77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2
78	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
79	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
80	Обучение блокированию	1
81	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	24(5) 1

	Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	
82	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
83	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
84	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
85	Тестирование технических элементов	
86	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1
87	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1
88	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1
89	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
90	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
91	Совершенствование игровых элементов	
92	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	24(14) 1
93-94	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2
95-96	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2
97	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
100-101	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2
102-103	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
104-105	Кроссовая подготовка	

Тематическое планирование

8 класс

Кол-во часов: всего- 105, в неделю - 3, контрольные работы (тесты) - 4

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 триместр		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	10 1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом	1

	«согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
13	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	12 1
14	Упражнения с мячом (передачи)	1
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1
25-26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1
31	Развитие координационных способностей	1
32	Упражнения на равновесие	1
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1
35	Развитие силовых способностей	1
2 триместр		
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2
40	Освоение акробатических упражнений.	1

	Подвижные игры с элементами гимнастики.	
41-43		3
44	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	7 1
45	Совершенствование передач на месте	1
46	Совершенствование передач в движении	1
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1
49-50	Групповые действия в нападении (2x1; 3x2; 4x3)	2
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1
53	Торможение «упором».	1
54	Развороты на месте и в движении.	
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.	
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1
57-59	Обучение коньковому ходу.	3
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», «полулесенкой».	2
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
67	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2
68	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
70	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1
71	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1
73	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
74-75	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1
76-77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2
78	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
79	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
80	Обучение блокированию	1
81	Баскетбол Освоение тактики игры.	22(3) 1

	Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	
82	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
83	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
84	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1
85	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1
86	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1
87	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
88	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
89	Совершенствование игровых элементов	
90	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	26(16) 1
91-92	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2
93-94	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2
95-96	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
97-98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
99-100	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2
101-102	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2
103-104	Кроссовая подготовка	2
105	Изучение видов метания	1

Тематическое планирование

9 класс

Кол-во часов: всего- 105, в неделю - 3, контрольные работы (тесты) - 4

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 триместр		
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	13 1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м)	1

	Использование ИКТ, проект.	
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6-7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1
9	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1
10	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
11	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
12	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
13	Тестирование скоростно-силовых качеств	
14	Кроссовая подготовка	
15	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
16	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	12 1
17	Упражнения с мячом (передачи)	1
18	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
19	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
20	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
21	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
22	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1
23	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1
24	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
25	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1
26	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1
27	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1
28-29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
30	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1
31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1
32	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1
33	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1
34	Развитие координационных способностей	1
35	Упражнения на равновесие	1
36	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1
37	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1
38	Развитие силовых способностей	1

2 триместр		
39	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1
40	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1
41-42	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2
43	Освоение акробатических упражнений.	1
44-45	Подвижные игры с элементами гимнастики.	2
46	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	4 1
47	Совершенствование передач на месте	1
48	Совершенствование передач в движении	1
49	Техника выполнения броска в корзину с места	1
50	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1
51	попеременный двухшажный ход без палок.	1
52	Торможение «упором».	1
53	Развороты на месте и в движении.	1
54	Переход с попеременного на одновременный и обратно.	1
55	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1
56-58	Обучение коньковому ходу.	3
59-60	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2
61-63	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
64	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
66	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2
67	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
69	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1
70	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1
71	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1
72	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
73-74	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	2
75-76	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2
77	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
78	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1
79	Обучение блокированию	1

80	Подвижные игры с элементами волейбола	1
81	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1
82	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1
83	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1
84	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
85	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
86	Совершенствование игровых элементов	
87	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	26(16) 1
88-89	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2
90-91	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2
92-93	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
94-95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
96-97	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2
98-99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2
100-101	Кроссовая подготовка	2
102	Изучение видов метания	1

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 ТРИМЕСТР			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1		

	Лёгкая атлетика.	10		
2	Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	1		
3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1		
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1		
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1		
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1		
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1		
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1		
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
	Баскетбол.	12		
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1		
14	Упражнения с мячом (передачи)	1		
15	Ведение мяча разными способами	1		

	Использование ИКТ, проект.			
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1		
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1		
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1		
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1		
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1		
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1		
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1		
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1		
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1		
25- 26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1		
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1		

30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1		
31	Развитие координационных способностей	1		
32	Упражнения на равновесие	1		
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1		
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1		
35	Развитие силовых способностей	1		
2 триместр				
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1		
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1		
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2		
40	Освоение акробатических упражнений.	1		
41-43	Подвижные игры с элементами гимнастики.	3		
44	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	7 1		
45	Совершенствование передач на месте	1		
46	Совершенствование передач в движении	1		
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1		
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1		
49-50	Групповые действия в нападении (2x1; 3x2; 4x3)	2		
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1		

52	попеременный двухшажный ход без палок.	1		
53	Торможение «упором».	1		
54	Развороты на месте и в движении.			
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.			
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1		
57-59	Обучение коньковому ходу.	3		
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», «полулесенкой».	2		
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	18 1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
67-68	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2		
69	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1		
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
3 триместр				
71	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1		
72	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до	1		

	12 мин.			
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1		
74-75	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		
76-77	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1		
78-79	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2		
80	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1		
81	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1		
82	Обучение блокированию	1		
83	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	24(5) 1		
84	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
85	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		
86	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1		

87	Тестирование технических элементов			
88	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1		
89	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1		
90	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1		
91	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
92	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
93	Совершенствование игровых элементов			
94	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	22(1 2) 1		
95- 96	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2		
97- 98	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2		
99	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
100- 101	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
102- 103	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2		
104	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		

105	Кроссовая подготовка	1		
-----	----------------------	---	--	--

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ уро ка	Наименование разделов, тем уроков	Кол -во час ов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 ТРИМЕСТР			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1		
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	10 1		
3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1		
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1		
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1		
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1		
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1		
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1		

12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
	Баскетбол.	12		
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1		
14	Упражнения с мячом (передачи)	1		
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1		
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1		
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1		
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1		
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1		
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1		
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1		
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1		
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1		
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		

25-26				
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1		
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекуты, мост) Использование ИКТ, проект.	1		
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1		
31	Развитие координационных способностей	1		
32	Упражнения на равновесие	1		
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1		
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1		
35	Развитие силовых способностей	1		
2 триместр				
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1		
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1		
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2		
40	Освоение акробатических упражнений.	1		
41-43	Подвижные игры с элементами гимнастики.	3		
44	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	7 1		
45	Совершенствование передач на месте	1		

46	Совершенствование передач в движении	1		
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1		
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1		
49-50	Групповые действия в нападении (2х1; 3х2; 4х3)	2		
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1		
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1		
53	Торможение «упором».	1		
54	Развороты на месте и в движении.			
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.			
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1		
57-59	Обучение коньковому ходу.	3		
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2		
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	18 1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
67-68	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2		
69	Освоение техники передачи мяча сверху двумя	1		

	руками на месте Использование ИКТ, проект.			
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
3 триместр				
71	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1		
72	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1		
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1		
74-75	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		
76-77	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1		
78-79	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2		
80	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1		
81	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1		
82	Обучение блокированию	1		
83	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	24(5) 1		

	Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди»			
84	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
85	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		
86	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1		
87	Тестирование технических элементов			
88	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1		
89	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1		
90	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1		
91	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
92	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
93	Совершенствование игровых элементов			
94	Лёгкая атлетика. Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	22(1 2) 1		
95- 96	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2		
97- 98	Бег на короткие дистанции	2		

	(30-60м)			
99	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
100-101	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
102-103	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2		
104	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
105	Кроссовая подготовка	1		

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ урока	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 ТРИМЕСТР			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1		

	Лёгкая атлетика.	10		
2	Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	1		
3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1		
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1		
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1		
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1		
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1		
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1		
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
	Баскетбол.	12		
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1		
14	Упражнения с мячом (передачи)	1		
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1		

16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1		
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1		
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1		
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1		
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1		
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1		
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1		
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1		
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1		
25-26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1		
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.	1		
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед	1		

	Использование ИКТ, проект.			
31	Развитие координационных способностей	1		
32	Упражнения на равновесие	1		
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1		
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1		
35	Развитие силовых способностей	1		
2 триместр				
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1		
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1		
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2		
40	Освоение акробатических упражнений.	1		
41-43	Подвижные игры с элементами гимнастики.	3		
44	Баскетбол.	7		
	Совершенствование техники ведения	1		
45	Совершенствование передач на месте	1		
46	Совершенствование передач в движении	1		
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1		
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1		
49-50	Групповые действия в нападении (2х1; 3х2; 4х3)	2		
51	Лыжная подготовка.	14		
	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	1		
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1		
53	Торможение «упором».	1		
54	Развороты на месте и в движении.			

55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.			
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1		
57-59	Обучение коньковому ходу.	3		
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», «полулесенкой».	2		
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
67	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2		
68	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1		
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
70	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1		
3 триместр				
71	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1		
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1		
73	Освоение техники верхней прямой подачи.	2		

	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки			
74-75	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1		
76-77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2		
78	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1		
79	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1		
80	Обучение блокированию	1		
81	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	24(5) 1		
82	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
83	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		
84	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1		
85	Тестирование технических элементов			
86	Футбол Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1		
87	Освоение техники ведения мяча.	1		

	Овладение техникой ударов по воротам.			
88	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1		
89	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
90	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
91	Совершенствование игровых элементов			
92	<u>Лёгкая атлетика.</u> Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	24(14) 1		
93-94	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2		
95-96	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2		
97	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
100-101	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2		
102-103	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
104-105	Кроссовая подготовка			

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ ур о ка	Наименование разделов, тем уроков	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 ТРИМЕСТР			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1		
	Лёгкая атлетика.	10		

2	Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	1		
3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1		
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1		
7	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1		
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1		
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1		
11	Упражнения офп для развития скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1		
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
	Баскетбол.	12		
13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1		
14	Упражнения с мячом (передачи)	1		
15	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1		
16	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя	1		

	Использование ИКТ, проект.			
17	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1		
18	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1		
19	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1		
20	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1		
21	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1		
22	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1		
23	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1		
24	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1		
25- 26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1		
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
29	Освоение акробатических упражнений (стойки, перекуты, мост) Использование ИКТ, проект.	1		
30	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед	1		

	Использование ИКТ, проект.			
31	Развитие координационных способностей	1		
32	Упражнения на равновесие	1		
33	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1		
34	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1		
35	Развитие силовых способностей	1		
2 триместр				
36	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1		
37	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1		
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2		
40	Освоение акробатических упражнений.	1		
41-43	Подвижные игры с элементами гимнастики.	3		
44	Баскетбол.	7		
	Совершенствование техники ведения	1		
45	Совершенствование передач на месте	1		
46	Совершенствование передач в движении	1		
47	Техника выполнения броска в корзину с места	1		
48	Техника выполнения броска в корзину в движении	1		
49-50	Групповые действия в нападении (2x1; 3x2; 4x3)	2		
51	Лыжная подготовка.	14		
	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	1		
52	попеременный двухшажный ход без палок.	1		
53	Торможение «упором».	1		

54	Развороты на месте и в движении.			
55	Переход с попеременного на одновременный и обратно.			
56	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1		
57-59	Обучение коньковому ходу.	3		
60-61	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2		
62-64	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
65	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
67	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2		
68	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1		
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
70	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1		
3 триметр				
71	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1		
72	Развитие скоростных и скоростно-силовых	1		

	способностей при занятиях волейболом			
73	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		
74-75	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	1		
76-77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2		
78	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1		
79	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1		
80	Обучение блокированию	1		
81	Баскетбол Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди»	22(3) 1		
82	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
83	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1		
84	<u>Футбол</u> Овладение техникой передвижений	6 1		

	ударов по мячу и остановок мяча.			
85	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1		
86	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1		
87	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
88	Освоение тактики игры . Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
89	Совершенствование игровых элементов			
90	<u>Лёгкая атлетика.</u> Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	26(16) 1		
91- 92	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2		
93- 94	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2		
95- 96	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
97- 98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
99- 100	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2		
101- 102	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		
103- 104	Кроссовая подготовка	2		

105	Изучение видов метания	1		
-----	------------------------	---	--	--

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ уро ка	Наименование разделов, тем уроков	Кол -во час ов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	1 ТРИМЕСТР			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1		
	Лёгкая атлетика.	13		

2	Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	1		
3	Бег с ускорением.	1		
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1		
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
6-7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1		
8	Метание малого мяча с места в вертикальную цель Использование ИКТ, проект.	1		
9	Метание малого мяча на дальность с разбега Использование ИКТ, проект.	1		
10	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1		
11	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1		
12	Упражнения офп для развития скоростно- силовых качеств для сдачи норм ГТО	1		
13	Тестирование скоростно-силовых качеств			
14	Кроссовая подготовка			
15	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
	Баскетбол.	12		
16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Использование ИКТ, проект.	1		
17	Упражнения с мячом (передачи)	1		

18	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1		
19	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1		
20	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1		
21	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1		
22	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений при занятиях баскетболом. Использование ИКТ, проект.	1		
23	Упражнения специальной физической подготовки в баскетболе. Использование ИКТ, проект.	1		
24	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1		
25	Ведение мяча и бросок в кольцо в два шага, прыжком.	1		
26	Игра по правилам 3/3, 4/4 Использование ИКТ, проект.	1		
27	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом.	1		
28- 29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
30	Гимнастика с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	14 1		
31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1		
32	Освоение акробатических упражнений (стойки,	1		

	перекаты, мост) Использование ИКТ, проект.			
33	Акробатические упражнения, освоения кувырка вперед Использование ИКТ, проект.	1		
34	Развитие координационных способностей	1		
35	Упражнения на равновесие	1		
2 триместр				
36	Освоение опорных прыжков (ноги врозь)	1		
37	Освоение опорных прыжков(ноги врозь)	1		
38	Развитие силовых способностей	1		
39	Развитие силовой выносливости для сдачи норм ГТО	1		
40	Развитие гибкости для сдачи норм ГТО	1		
41-42	Развитие скоростно- силовых способностей для сдачи норм ГТО	2		
43	Освоение акробатических упражнений.	1		
44-45	Подвижные игры с элементами гимнастики.	2		
46	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	16(4) 1		
47	Совершенствование передач на месте	1		
48	Совершенствование передач в движении	1		
49	Техника выполнения броска в корзину с места	1		
50	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.	14 1		
51	попеременный двухшажный ход без палок.	1		

52	Торможение «упором».	1		
53	Развороты на месте и в движении.	1		
54	Переход с попеременного на одновременный и обратно.	1		
55	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1		
56-58	Обучение коньковому ходу.	3		
59-60	Спуски с гор разными способами. Подъемы «елочкой», « полулесенкой».	2		
61-63	Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		
64	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока.	16 1		
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
66	Освоение техники приема мяча на месте и после перемещений. Использование ИКТ, проект.	2		
67	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте Использование ИКТ, проект.	1		
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
69	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом	1		
70	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1		
3 триместр				

71	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей при занятиях волейболом	1		
72	Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		
73-74	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Использование ИКТ, проект.	2		
75-76	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2		
77	Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1		
78	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения	1		
79	Обучение блокированию	1		
80	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
81	<u>Футбол</u> Овладение техникой передвижений ударов по мячу и остановок мяча.	6 1		
82	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1		
83	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание выбивание мяча Игра вратаря	1		
84	Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
85	Освоение тактики игры .	1		

	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			
86	Совершенствование игровых элементов			
87	<u>Лёгкая атлетика.</u> Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой.	26(16) 1		
88-89	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	2		
90-91	Бег на короткие дистанции (30-60м)	2		
92-93	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1		
94-95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
96-97	Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега	2		
98-99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		
100-101	Кроссовая подготовка	2		
102	Изучение видов метания	1		