

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент образования г. Волгограда

МОУ СШ №110

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ

\_\_\_\_\_  
Шевцов А.Г.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Авдеева-Федосеева В. А.  
Протокол №1 МС от «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ  
№110

\_\_\_\_\_  
Арбузова И.В.  
Приказ №194 от «31» августа  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

( ID 3360189)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9классов

Волгоград 2023

## **Пояснительная записка**

Программа основной школы по предмету физическая культура рассчитана на 5-9 классы, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-Ф.З. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10.08.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности в школьных спортивных клубов»;
- Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки России от 25.11.2011 № 19-299).
- ООП ООО.

**Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Реализация данных целей связанных с решением следующих образовательных задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащихся будут способны самостоятельно организовать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увлечению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время

командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физического культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

### **3. Место предмета Физическая культура**

## **в учебном плане**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Освоения предметам Физической культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

- дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  6. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  7. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

#### **5 класс**

- Овладение основами самоконтроля и самооценки;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **5 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;
- Разучивание этнокультурных и подвижных игр;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить физкультминутки в течении дня;

### **6 класс**

## **Пояснительная записка**

Программа основной школы по предмету физическая культура рассчитана на 5-9 классы, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-Ф.З. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10.08.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности в школьных спортивных клубов»;
- Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки России от 25.11.2011 № 19-299).
- ООП ООО.

**Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Реализация данных целей связанных с решением следующих образовательных задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащихся будут способны самостоятельно организовать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увлечению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время

командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физического культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

### **3. Место предмета Физическая культура**

## **в учебном плане**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Освоения предметам Физической культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

12. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
13. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

- дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
14. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  15. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  16. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  17. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  18. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  19. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  20. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  21. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  22. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

**6 класс**

- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего**

### **6 класс**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

### **7 класс**

## **Пояснительная записка**

Программа основной школы по предмету физическая культура рассчитана на 5-9 классы, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10.08.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности в школьных спортивных клубов»;
- Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки России от 25.11.2011 № 19-299).
- ООП ООО.

**Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Реализация данных целей связанных с решением следующих образовательных задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащихся будут способны самостоятельно организовать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увлечению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность,

обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физической культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

### **3. Место предмета Физическая культура**

## **в учебном плане**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Освоения предметам Физической культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

23. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
24. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

- дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
25. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  26. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  27. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  28. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  29. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  30. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  31. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  32. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  33. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

**7 класс**

- Умение производить анализ собственных умений,
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Умение распределять роли и функции в совместной деятельности;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **7 класс**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений;
- Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока;
- Умение применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

### **8 класс**

## **Пояснительная записка**

Программа основной школы по предмету физическая культура рассчитана на 5-9 классы, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-Ф.З. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10.08.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности в школьных спортивных клубов»;
- Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки России от 25.11.2011 № 19-299).
- ООП ООО.

**Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Реализация данных целей связанных с решением следующих образовательных задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащихся будут способны самостоятельно организовать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увлечению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время

командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физического культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

### **3. Место предмета Физическая культура**

## **в учебном плане**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Освоения предметам Физической культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

34. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
35. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

- дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
36. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  37. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  38. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  39. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  40. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  41. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  42. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  43. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  44. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

### **8 класс**

- Умение выявлять слабые места в развитии;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Умение осуществлять взаимный контроль;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **8 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение расширять двигательную активность за счёт физических упражнений из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда школьника;
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судебной деятельности;

### **9 класс**

#### **Пояснительная записка**

Программа основной школы по предмету физическая культура рассчитана на 5-9 классы, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10.08.2011 № НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности в школьных спортивных клубов»;
- Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки России от 25.11.2011 № 19-299).

- ООП ООО.

### **Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

### **Реализация данных целей связанных с решением следующих образовательных задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащиеся будут способны самостоятельно организовать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные

игры, способствующие увлечению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

## 2. Общая характеристика учебного предмета **Физическая культура**

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

Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физической культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;

- Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
- Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

### **3. Место предмета Физическая культура**

#### **в учебном плане**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

##### **Освоения предметам Физической культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

45. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
46. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
47. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
48. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
49. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
50. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
51. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

- взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
52. формирование ценности здорового и коллективного безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  53. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  54. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  55. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

#### **9 класс**

- Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей);
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Умение подбирать инструментарий для достижения целей;
- Умение контролировать свои действия в процессе достижения результатов;
- Умение оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых корректировок в совместную деятельность;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

#### **9 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разных формах игровой соревновательной деятельности;
- Умение самостоятельно организовать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;
- Умение применять правила охраны труда школьника;

- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструктивной и судейской деятельности;

### Годовой календарный план график для 5 класса

№ п.п.	Наименование раздела	Блок уроков
1.	Легкая атлетика 15ч	Спринтерский бег 8ч
		Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч
		Бег на средние дистанции 1ч
2.	Кроссовая подготовка 10ч	Кроссовая подготовка 10ч
3.	Гимнастика 24ч	Висы, строевые упражнения 8ч
		Опорный прыжок, упражнения в равновесии 8ч
		Акробатика 8ч
4.	Спортивные игры 36ч	Волейбол 16ч
		Баскетбол 20ч
5.	Кроссовая подготовка 10ч	Кроссовая подготовка 10ч
6.	Легкая атлетика 7ч	Эстафетный бег 4ч
		Прыжки в высоту, метание малого мяча 3ч
		Всего: 102ч

### Годовой календарный план график для 6 класса

№ п.п.	Наименование раздела	Блок уроков
1.	Легкая атлетика 16ч	Спринтерский бег 8ч
		Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч
		Бег на средние дистанции 2ч
2.	Кроссовая подготовка 12ч	Кроссовая подготовка 12ч
3.	Гимнастика 24ч	Висы, строевые упражнения 8ч
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии 8ч
		Акробатика 8ч
4.	Спортивные игры 38ч	Волейбол 16ч
		Баскетбол 22ч
5.	Кроссовая подготовка 6ч	Кроссовая подготовка 6ч

6.	Легкая атлетика 6ч	Эстафетный бег 4ч
		Прыжки в высоту, метание малого мяча 2ч
		Всего: 102ч

### Годовой календарный план график для 8 класса

№ п.п.	Наименование раздела	Блок уроков
1.	Легкая атлетика 14ч	Спринтерский бег 6ч
		Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч
		Бег на средние дистанции 2ч
2.	Кроссовая подготовка 12ч	Кроссовая подготовка 12ч
3.	Гимнастика 24ч	Висы, строевые упражнения 8ч
		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 8ч
		Акробатика 8ч
4.	Спортивные игры 38ч	Волейбол 16ч
		Баскетбол 22ч
5.	Кроссовая подготовка 6ч	Кроссовая подготовка 6ч
6.	Легкая атлетика 8ч	Эстафетный бег 6ч
		Прыжки в высоту, метание малого мяча 2ч
		Всего: 102ч

### Годовой календарный план график для 9 класса

№ п.п.	Наименование раздела	Блок уроков
1.	Легкая атлетика 16ч	Спринтерский бег 8ч
		Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч
		Бег на средние дистанции 2ч
2.	Кроссовая подготовка 12ч	Кроссовая подготовка 12ч
3.	Гимнастика 24ч	Висы, строевые упражнения 8ч
		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 8ч
		Акробатика 8ч

4.	Спортивные игры 39ч	Волейбол 16ч
		Баскетбол 23ч
5.	Кроссовая подготовка 6ч	Кроссовая подготовка 6ч
6.	Легкая атлетика 5ч	Эстафетный бег 4ч
		Прыжки в высоту, метание малого мяча 1ч
		Всего: 102ч

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/ п	Наименование Раздела	Тема урока	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика 15ч/Спринт	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1		

	<b>ерский бег 8ч</b>			
2		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	
3		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	
4		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	
5		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	
6		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	
7		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	
8		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	
9	<b>/Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч</b>	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
11		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
13		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
14		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
15	<b>/Бег на средние дистанции 1ч</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	
16	<b>Кроссовая подготовка 10 ч</b>	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	
17		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	
18		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	

1 9		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
2 0		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
2 1		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
2 2		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 3		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 4		Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 5		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
2 6	<b>Гимнастика 24ч/Висы, Строевые Упражнения 8ч</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	1		
2 7		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
2 8		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
2 9		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 0		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 1		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 2		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 3		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1		
3	<b>/Опорный</b>	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1		

4	<b>прыжок. Строевые Упражнения 8ч</b>	разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.			
3 5		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1		
3 6		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1		
3 7		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1		
3 8		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1		
3 9		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1		
4 0		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1		
4 1		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1		
4 2	<b>/ Акробатик 8ч</b>	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 3		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 4		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 5		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 6		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 7		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 8		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1		
4 9		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1		
5 0	<b>Спортивные игры 36/Волейбол 16ч.</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 1		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 2		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		

5 3		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 4		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 5		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 6		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 7		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
5 8		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
5 9		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 0		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 1		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 2		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 3		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 4		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 5		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
6 6	<b>/Баскетбол 20ч.</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1		
6 7		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1		
6		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1		

8		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
6 9		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
7 0		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1		
7 1		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
7 2		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
7 3		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
7 4		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
7 5		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
7 6		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1		
7 7		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
7 8		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
7 9		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
8 0		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1		

		координационных качеств. Терминология баскетбола			
8 1		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
8 2		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
8 3		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
8 4		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
8 5		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
8 6	<b>Кроссовая подготовка 10ч</b>	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
8 7		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
8 8		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
8 9		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
9 0		Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 1		Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 2		Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 3		Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 4		Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 5		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1		
9 6	<b>Легкая атлетика 7ч/ Эстафетный бег 4ч</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1		
9 7		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
9 8		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических	1		

		упражнений на различные системы организма			
9 9		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма			
1 0 0	<b>/Прыжки в высоту, метание малого мяча 3ч.</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1		
1 0 1		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1		
1 0 2		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/ п	Наименование  Раздела	Тема урока	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1	<b>Легкая атлетика 16ч/ Спринтерский бег 8ч</b>	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1		
2		Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1		
3		Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1		
4		Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные	1		

		беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов			
5		Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		
6		Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		
7		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1		
8		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1		
9	<b>/ Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч</b>	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1		
10		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1		
11		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1		
12		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1		
13		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
14		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
15	<b>/Бег на средней дистанции 2ч</b>	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
16		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
17	<b>Кроссовая подготовка 12ч</b>	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		
18		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		
19		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
20		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
21		Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
22		Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
23		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		

2 4		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 5		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 6		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
2 7		Бег 1200 м. Развитие выносливости	1		
2 8		Бег 1200 м. Развитие выносливости	1		
2 9	<b>Гимнастика 24ч/Висы, Строевые Упражнения 8ч</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		
3 0		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		
3 1		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1		
3 2		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1		
3 3		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		
3 4		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 5		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 6		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1		
3 7	<b>/ Прикладные упражнения, упражнения в равновесии 8ч</b>	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
3 8		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
3		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной	1		

9		площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			
4 0		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 1		Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 2		Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 3		Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 4		Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 5	<b>/ Акраба тика8ч</b>	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	1		
4 6		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	1		
4 7		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	1		
4 8		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	1		
4 9		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	1		
5 0		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	1		
5 1		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1		
5 2		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1		
5 3	<b>Спортивные игры 38/Волейбол 16ч.</b>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1		
5 4		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1		
5 5		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1		
5 6		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1		
5 7		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		
5 8		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		





8 5		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1		
8 6		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1		
8 7		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1		
8 8		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки.	1		
8 9		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1		
9 0		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1		
9 1	<b>Кроссовая подготовка 6ч</b>	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
9 2		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 3		Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 4		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 5		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9 6		Бег 2000 метров. Развитие выносливости	1		
9 7	<b>Легкая атлетика 6ч/ Эстафетный бег 4ч</b>	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1		
9 8		Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		
9 9		Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		
1 0 0		Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1		
1 0 1	<b>/ Прыжки в высоту, метание малого мяча 2ч.</b>	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

1 0 2	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
-------------	---	---	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/ п	Наименование  Раздела	Тема урока	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика 14ч/Спринтерский бег	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		
2		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		
3		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
4		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
5		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
6		Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
7	/	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание	1		

	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч</b>	теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
8		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
9		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
10		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
11		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1		
12		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1		
13	<b>/Бег на средней дистанции 2ч</b>	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1		
14		Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1		
15	<b>Кроссовая подготовка 12ч</b>	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
16		Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
17		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
18		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
19		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
20		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
21		Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития	1		

		выносливости			
2 2		Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
2 3		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
2 4		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
2 5		Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
2 6		Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
2 7	<b>Гимнастика 24ч/Висы, Строевые Упражнения 8ч</b>	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
2 8		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
2 9		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 0		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 1		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 2		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 3		Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1		
3 4		Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1		
3 5	<b>Прикладные упражн</b>	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	1		

	ения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 8ч	скоростно-силовых способностей			
3 6		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
3 7		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
3 8		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
3 9		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 0		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 1		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 2		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
4 3	/ Акрабатика 8ч	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
4 4		Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
4 5		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
4 6		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
4 7		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
4 8		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		

4 9		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
5 0		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1		
5 1	<b>Спортивные игры 38/Волейбол 16ч.</b>	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
5 2		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
5 3		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
5 4		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
5 5		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
5 6		Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
5 7		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
5 8		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
5 9		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
6 0		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
6 1		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1		
6 2		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1		
6 3		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		
6 4		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после	1		

4		перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
6 5		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		
6 6		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1		
6 7	<b>Баскет бол 22ч.</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
6 8		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1		
6 9		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	1		
7 0		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	1		
7 1		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 2		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 3		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 4		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 5		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 6		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		

7 7		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2 2, 3 3, 4 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
7 8		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2 2, 3 3, 4 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	1		
7 9		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2 2, 3 3, 4 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 0		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
8 1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
8 2		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
8 3		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		
8 4		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 1, 3 2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 5		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 1, 3 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 6		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 1, 3 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 7		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 1, 3 2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 8		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 1, 3 2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
8 9	<b>Кросс вая подгото вка 6ч</b>	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1		
9 0		Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие	1		

		выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости			
9 1		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
9 2		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
9 3		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
9 4		Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
9 5	<b>Легкая атлетика 8ч/ Эстафетный бег 6ч</b>	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
9 6		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
9 7		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
9 8		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
9 9		Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1		
1 0 0		Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
1 0 1	<b>/ Прыжки в высоту, метание малого мяча 2ч.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		
1 0 2		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1		

**9 класс**

№ п/ п	Наименование  Раздела	Тема урока	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1	<b>Легкая атлетика 16ч/Спринтерский бег8ч</b>	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1		
2		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1		
3		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
4		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
5		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
6		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
7		Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
8		Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
9	<b>/ Прыжок в длину, метание малого мяча 6ч</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1		
10		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1		
11		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1		
12		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные	1		

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта			
1 3		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
1 4		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
1 5	<b>/Бег на средние дистанции 2ч</b>	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
1 6		Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
1 7	<b>Кроссовая подготовка 12ч</b>	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
1 8		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
1 9		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 0		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 1		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 2		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 3		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 4		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 5		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 6		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
2 7		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1		
2 8		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1		

2 9	<b>Гимнастика 24ч/Висы, Строевые Упражнения 8ч</b>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1		
3 0		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1		
3 1		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1		
3 2		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1		
3 3		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1		
3 4		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1		
3 5		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 6		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
3 7	<b>Прикладные упражнения. Строевые</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1		

	упражнения. 8ч			
3 8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1		
3 9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1		
4 0	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1		
4 1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1		
4 2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1		
4 3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	1		
4 4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	1		
4 5	/ <b>Акрабатика</b> 8ч Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 6	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 7	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 8	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
4 9	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
5 0	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
5 1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
5	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный	1		

2		кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
5 3	<b>Спорт ивные игры 39/Вол ейбол 16ч.</b>	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1		
5 4		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1		
5 5		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
5 6		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
5 7		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
5 8		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
5 9		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
6 0		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
6 1		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		
6 2		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		
6 3		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		
6 4		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		
6 5		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	1		

		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей			
6 6		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
6 7		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
6 8		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
6 9	/ <b>Баскет бол 23ч.</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 0		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 1		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 2		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 3		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 4		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 5		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 6		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
7 7		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 2, 3 3. Учебная игра	1		
7 8		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	1		



		трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
9 2	<b>Кроссовая подготовка 6ч</b>	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ	1		
9 3		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
9 4		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
9 5		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
9 6		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	1		
9 7		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	1		
9 8	<b>Легкая атлетика 5ч/ Эстафетный бег 4ч</b>	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1		
9 9		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
1 0 0		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
1 0 1		Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
1 0 2	<b>/ Прыжки в высоту, метание малого мяча 1ч.</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

