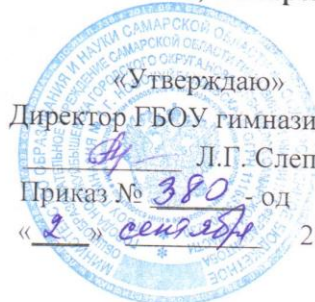


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области гимназия №1 города Новокуйбышевска городского  
округа Новокуйбышевск Самарской области

446201, Самарская область г. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, 12, тел. 9-95-05

  
«Утверждаю»  
Директор ГБОУ гимназии №1  
Л.Г. Слепцова  
Приказ № 380 - од  
«2» сентября 2016 г.

«Согласовано»  
Председатель МС  
С.А. Филюшина  
Протокол № 1 от  
«02» сентября 2016 г.

«Рассмотрено»  
на заседании лаборатории  
Н.А. Чеснокова  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2016 г.

## Рабочая программа

по физической культуре  
для 5-9 классов

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### **основное общее образование**

**Личностными результатами** освоения программы по физической культуре основного общего образования являются:

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметными результатами** освоения программы по физической культуре основного общего образования являются:

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в

процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

**Предметными результатами**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.



## Содержание учебного предмета

### «Физическая культура»

(5 – 9 классы)

#### **Знания о физической культуре (15 часов).**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 часов).**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (320 часов).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

### Тематическое планирование 5 класс

Тема урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Физическое развитие человека.	1
3.	Как формировать правильную осанку.	1
4.	Физическая культура человека. Режим дня.	1
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
6.	Развитие гибкости и координации движений.	1
7.	Дыхательная гимнастика.	1
8.	Формирование стройной фигуры.	1
9.	Гимнастика для глаз.	1
10.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
11.	Кувырок вперёд в группировке.	1
12.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
13.	Кувырок назад из упора присев.	1
14.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
15.	Опорные прыжки.	1
16.	Опорные прыжки.	1
17.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
18.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
19.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
20.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
21.	Высокий старт.	1
22.	Бег на короткие дистанции.	1
23.	Низкий старт.	1
24.	Прыжок в длину с разбега.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание малого мяча.	1

27.	Метание малого мяча.	1
28.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
32.	Ведение мяча.	1
33.	Ведение мяча.	1
34.	Ведение мяча.	1
35.	Бросок двумя руками от груди.	1
36.	Стойка и передвижения игрока.	1
37.	Стойка и передвижения игрока.	1
38.	Вырываниеи выбивание мяча.	1
39.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
40.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
41.	Нападение быстрым прорывом.	1
42.	Нападение быстрым прорывом.	1
43.	Штрафной бросок.	1
44.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
46.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
47.	Попеременный двухшажный ход.	1
48.	Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Повороты, стоя на лыжах.	1
52.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
53.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
54.	Подъём «лесенкой».	1
55.	Подъём «ёлочкой».	1
56.	Подъём «полуёлочкой».	1
57.	Спуск в основной стойке.	1
58.	Спуск в высокой стойке.	1
59.	Спуск в низкой стойке.	1
60.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
61.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
62.	Торможение «плугом».	1
63.	Торможение «плугом».	1
64.	Волейбол как спортивная игра. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
65.	Основные приёмы игры в волейбол.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
69.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
70.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
71.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
72.	Прямая нижняя подача.	1
73.	Прямая нижняя подача.	1
74.	Прямая нижняя подача.	1

75.	Техника передач. Пионербол.	1
76.	Техника передач. Пионербол.	1
77.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
78.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
79.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
80.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
81.	Кувырок вперёд в группировке.	1
82.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
83.	Кувырок назад из упора присев.	1
84.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
85.	Опорные прыжки.	1
86.	Опорные прыжки.	1
87.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
88.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
89.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
90.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
91.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
92.	Высокий старт.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Бег на короткие дистанции.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

### 6 класс

Тема урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40 )м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1

9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты,стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем “лесенкой”.	1
58.	Подъем “елочкой”.	1
59.	Подъем “полуелочкой”.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1

61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение “плугом”.	1
66.	Торможение “плугом”.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100.	Метание малого мяча.	1
101.	Метание малого мяча.	1
102.	Метание малого мяча.	1



## 7 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40 )м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1

43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты, стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем “лесенкой”.	1
58.	Подъем “елочкой”.	1
59.	Подъем “полуелочкой”.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение “плугом”.	1
66.	Торможение “плугом”.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1

88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

## 8 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2
19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2

26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-	Нападающий удар	2

79		
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

### 9 класс

Темы урока		Количество часов на изучение
№ урока	Название	
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2

19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2
26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2

69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1