

Извлечение из
Основной образовательной программы
основного общего образования,
утверждённой приказом № 130 от 30.08.2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 6-9 классов
МКОУ «СОШ №3» с. п. Малка
на 2022-2023 учебный год

2022год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644) 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «...в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2018 г.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6-9 классах являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост»;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5-9 классах являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

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, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

5класс

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	15
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – учёт.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1
4	Бег 60 м – учёт.	1
5	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
6	Челночный бег 3х10м. – учёт.	1
7	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
8	Метание мяча в вертикальную цель.	1
9	Метание мяча на дальность.	1

10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега 10-15 шагов. Приземления.	1
13	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
14	Бег на средние дистанции (800м).	1
15	Бег 1000 м – учёт.	1
2	Футбол.	6
16	Правила игры в футбол. Ведения мяча.	1
17	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Тактические действия в нападении и защите.	1
19	Ведения мяча по прямой.	1
20	Учебная игра в футбол. Судейство.	1
21	Остановка мяча.	1
3	Гимнастика.	14
22	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
23	Акробатика. Строевые упражнения.	1
24	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
25	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
26	Акробатика (кувырки) - учёт.	1
27	Поднимание прямых и согнутых ног в висе	1
28	Упражнения на бревне. Работа по станциям	1
29	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
30	Лазание по канату.	1
31	Поднимание туловища на время.	1
32	Подтягивание на высокой перекладине – учёт.	1
33	Виды опорных прыжков.	1
34	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1
35	Опорный прыжок согнув ноги.	1
4	Баскетбол.	16
36	Т/Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1
37	Техника ведения мяча без сопротивления.	1
38	Стойка и передвижения игрока	1
39	Ловля и передача мяча.	1
40	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
41	Ведение мяча в движении шагом.	1
42	Ведения мяча змейкой.	1
43	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
44	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге .	1
45	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват.	1
46	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча	1

	– учёт.	
47	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1
48	Комбинация из освоенных элементов.	1
49	Баскетбольная комбинация – учет.	1
50	Ведение мяча с изменением скорости.	1
51	Игра в баскетбол по правилам.	1
5	Волейбол.	10
52	Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
53	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1
54	Прием и передача мяча.	1
55	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	1
56	Верхняя прямая подача мяча.	1
57	Верхняя прямая подача мяча – учёт.	1
58	Нападающий удар.	1
59	Нижняя прямая подача.	1
60	Техника защитных действий. Блок.	1
61	Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест.	1
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	9
62	Т. Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 м.	1
63	Низкий старт и стартовый разгон.	1
64	Бег 60 м – учёт	1
65	Прыжок в длину с места. Подтягивания.	1
66	Челночный бег 3х10 м.	1
67	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	1
68	Прыжок в длину с разбега 10-15 шагов.	1
69	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
70	Метание мяча на дальность. Бег 60 м.	1

бкласс

№	Разделы, темы	Кол-во часов
I	Легкая атлетика.	15
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
3	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – учёт.	1
4	Встречная эстафета.	1
5	Бег 60 м – учёт.	1
6	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
7	Челночный бег 3х10м. – учёт.	1
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9	Метание мяча в вертикальную цель.	1

10	Метание на заданное расстояние. Подтягивание.	1
11	Метание мяча на дальность – учёт.	1
12	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места.	1
13	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	1
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1
15	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
II	Футбол.	6
16	Правила игры в футбол.	1
17	Техника перемещений и владения мячом.	1
18	Тактические действия в нападении и защите.	1
19	Остановка мяча.	1
20	Учебная игра в футбол.	1
21	Мини – соревнования по футболу. Судейство.	1
III	Гимнастика.	14
22	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
23	Акробатика. Строевые упражнения.	1
24	Упражнения для мышц брюшного пресса	1
25	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
27	Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.	1
28	Акробатическая комбинация – учёт.	1
30	Упражнения в равновесии.	1
31	Поднимание туловища. Работа по станциям	1
32	Подтягивание на высокой перекладине – учёт.	1
33	Комбинации на гимнастических снарядах	1
34	Виды опорных прыжков.	1
35	Опорный прыжок вскок в упор присев.	1
36	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1
37	Опорный прыжок – учёт.	1
IV	Баскетбол	16
38	Т/Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1
39	Техника ведения мяча без сопротивления.	1
40	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
41	Ловля и передача мяча.	1
42	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1
43	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
44	Ловля и передача мяча – учёт.	1
45	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
46	Нападение быстрым прорывом Игра в мини-	1
47	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание,	1

	перехват.	
48	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – учёт.	1
49	Вырывание и выбивание мяча.	1
50	Комбинация из основных элементов.	1
51	Баскетбольная комбинация – учёт.	1
52	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
53	Игра в баскетбол по правилам.	
V	Волейбол	10
54	Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
55	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1
56	Прием и передача мяча.	1
57	Подача мяча в стену; подача мяча	1
58	Верхняя прямая подача мяча – учёт.	1
59	Нападающий удар.	1
60	Техника защитных действий. Блок.	1
61	Передача 2 руками сверху в шеренгах со сменой мест.	1
62	Тактика игры.	1
63	Игра в волейбол по правилам.	1
VI	Легкая атлетика.	9
64	Т.б. Прыжок в длину с места.	1
65	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	1
66	Прыжок в длину с разбега 10-15 шагов.	1
67	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
68	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 60 м.	1
69	Метание мяча в вертикальную цель.	1
70	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1

7класс

№	Разделы, темы	Кол-во часов
I	Легкая атлетика.	15
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – учёт.	1
3	Встречная эстафета.	1
4	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м – учёт.	1
5	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
6	Челночный бег 3х10м. – учёт.	1
7	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
8	Метание мяча в вертикальную цель.	1
9	Метание мяча на заданное расстояние.	1

10	Метание мяча на дальность – учёт.	1
11	Подтягивание. Прыжок в длину с места.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Отталкивания.	1
13	Прыжок в длину с разбега. Приземления.	1
14	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
15	Бег 1000 м – учёт.	1
II	Футбол.	6
16	Правила игры в футбол.	1
17	Ведение мяча. Челночный бег.	1
18	Тактические действия в нападении и защите.	1
19	Остановка мяча.	1
20	Учебная игра в футбол.	1
21	Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство.	1
III	Гимнастика.	14
22	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
23	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
24	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
25	Акробатика (кувырки) - учёт.	1
26	Поднимания туловища. Акробатика.	1
27	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
28	Упражнения на бревне. Работа по станциям	1
29	Подтягивание на высокой перекладине – учёт.	1
30	Виды опорных прыжков.	1
31	Опорный прыжок вскок в упор присев.	
32	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	
33	Опорный прыжок – учет.	
34	Работа по станциям.Отжимания.	
35	Опорный прыжок согнув ноги.	1
IV	Баскетбол	16
36	Т/Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1
37	Техника ведения мяча без сопротивления.	1
38	Стойка и передвижения игрока	1
39	Ловля и передача мяча.	1
40	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1
41	Вырывание и выбивание мяча.	1
42	Ловля и передача мяча – учёт.	1
43	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
44	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
45	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват.	1

46	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – учёт.	1
47	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1
48	Комбинация из основных элементов.	1
49	Баскетбольная комбинация – учёт.	1
50	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
51	Игра в баскетбол по правилам.	1
V	Волейбол	10
52	Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
53	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
54	Виды передач мяча.	1
55	Прием и передача мяча.	1
56	Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену;	1
57	Прием и передача мяча – учёт.	1
58	Верхняя прямая подача мяча.	1
59	Нападающий удар.	1
60	Техника защитных действий. Блок.	1
61	Игра в волейбол по правилам.	1
VI	Легкая атлетика.	9
62	Т.б. Прыжок в длину с места.	1
63	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	1
64	Прыжок в длину с разбега 10-15 шагов.	1
65	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
66	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
67	Метание мяча в вертикальную цель.	1
68	Метание мяча на дальность. Бег 60 м – учёт.	1
69	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
70	Челночный бег 3x10 м. – учёт.	1

8класс

№/ №	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	15
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – учёт.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1
4	Бег 60 м – учёт.	1
5	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
6	Челночный бег 3x10м. – учёт.	1
7	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
8	Метание мяча в вертикальную цель.	1
9	Метание мяча на заданное расстояние.	1
10	Метание мяча на дальность – учёт.	1

11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
12	Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность.	1
13	Фаза полёта приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
14	Прыжок в длину на результат.	1
15	Бег 1000 м – учёт.	1
2	Футбол.	6
16	Правила игры в футбол.	1
17	Остановка катящегося мяча.	1
18	Тактические действия в нападении и защите.	1
19	Удары внешней стороной стопы.	1
20	Удары внутренней стороной стопы.	1
21	Судейство. Учебная игра в футбол.	1
3	Гимнастика.	14
22	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
23	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
24	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок	1
25	Акробатическая комбинация.	1
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
27	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
28	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1
29	Упражнения на бревне. Работа по станциям.	1
30	Поднимание прямых ног на 90 градусов из вися.	1
31	Поднимание туловища на время.	1
32	Подтягивание на высокой перекладине – учёт.	1
33	Упражнения на бревне. Работа по станциям	1
34	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
35	Опорный прыжок – учёт.	1
4	Баскетбол.	16
36	Т/Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1
37	Техника ведения мяча без сопротивления.	1
38	Стойка и передвижения игрока.	1
39	Ловля и передача мяча.	1
40	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1
41	Вырывание и выбивание мяча.	1
42	Ловля и передача мяча – учёт.	1
43	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
44	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
45	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват.	1
46	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – учёт.	1
47	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	1
48	Ведение мяча с разной высоты отскока.	1
49	Баскетбольная комбинация – учёт.	1

50	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
51	Игра в баскетбол по правилам.	1
5	Волейбол	10
52	Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
53	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
54	Виды передач мяча.	1
55	Прием и передача мяча.	1
56	Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену	1
57	Прием и передача мяча – учёт.	1
58	Верхняя прямая подача мяча.	1
59	Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	1
60	Нападающий удар.	1
61	Игра в волейбол по правилам.	1
6	Легкая атлетика.	9
62	Подтягивание на перекладине. Бег 60 м	1
63	Метание мяча в вертикальную цель.	1
64	Метание мяча на дальность – учёт.	1
65	Челночный бег 3х10 м. – учёт.	1
66	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – учёт.	1
67	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину.	1
68	Бег 60 м – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1
69	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
70	Бег на средние дистанции (600м).	1

9 класс

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	20
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60 м – учёт.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1
4	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
5	Челночный бег 3х10м. – учёт.	1
6	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
7	Метание мяча в вертикальную цель.	1
8	Метание мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
12	Бег на средние дистанции (800м).	1
13	Бег на средние дистанции (1000м).	1
14	Бег 1500 м – учёт.	1
15	Бег по пересеченной местности.	1
2	Футбол.	6
16	Правила игры в футбол.	1

17	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Тактические действия в нападении и защите.	1
19	Остановка мяча.	1
20	Учебная игра в футбол.	1
21	Мини – соревнования по футболу среди учащихся класса. Судейство.	1
3	Гимнастика.	10
22	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	1
23	Акробатика. Виды кувырков.	1
24	Акробатика (кувырки) - учёт.	1
25	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
27	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)	1
28	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие гибкости.	1
29	Опорный прыжок, согнув ноги.	1
30	Опорный прыжок, ноги врозь.	1
31	Наклон вперед. Гибкость.	1
4	Баскетбол	16
32	Т/Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
33	Техника ведения мяча без сопротивления.	1
34	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
35	Ловля и передача мяча.	1
36	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1
37	Передача мяча от груди двумя руками в движение парами.	1
38	Ловля и передача мяча – учёт.	1
39	Варианты бросков мяча в корзину. Броски в кольцо в движении.	1
40	Персональная защита. Учебная игра.	1
41	Ловля и передача мяча. Вырывание, выбивание, перехват.	1
42	Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – учёт.	1
43	Перехват мяча. Ведение с сопротивлением.	1
44	Комбинация из основных элементов.	1
45	Баскетбольная комбинация – учет.	1
46	Действие игроков в защите. Броски с сопротивлением защитника.	1
47	Игра в баскетбол по правилам.	

5	Волейбол	10
48	Волейбол. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1
49	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
50	Виды передач мяча.	1
51	Прием и передача мяча.	1
52	Нападающий удар при встречных передачах.	1
53	Прием и передача мяча – учёт.	1
54	Верхняя прямая подача мяча.	1
55	Нападающий удар.	1
56	Техника защитных действий. Блок.	1
57	Игра в волейбол по правилам.	1
6	Легкая атлетика.	11
58	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
59	Прыжок в длину с места.	1
60	Прыжок в длину с разбега.	1
61	Прыжок в длину с разбега – учёт.	1
62	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
63	Метание мяча в вертикальную цель.	1
64	Метание мяча на дальность – учёт.	1
65	Челночный бег 3х10 м. – учёт.	1
66	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60 м – учёт.	1
67	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1
68	Бег 1500 м – учёт	1