

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 85

Рассмотрено

на заседании ШПК учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
«28» августа 2023 года
Руководитель ШПК

Кабанова Н.А.

Согласовано

заместитель директора
по УВР

Мерзлякова О.Г.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №85
_____ Максимова О.С.

Приказ № 172 от
«28» августа 2023 г.

Рабочая программа
по предмету **Физическая культура**
на уровень ООО
срок реализации 5 лет
(в соответствии с обновленным ФГОС ООО с учетом внесенных изменений из ФОП ООО для 9 класса)

Составители: учителя физической культуры
МБОУ СОШ № 85

Ижевск, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в РФ» № 273 - ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»
3. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ СОШ №85
5. Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников А.П. Матвеева и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

5-9 классы

В результате изучения предмета «физическая культура» в основной школе:

5 класс:

Ученик научится:

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

Ученик 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.

6 класс:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

7 класс:

Ученик научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

8 класс

Ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

9 класс:

• ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

- У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:
- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
- У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
- К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета физическая культура **для ООО 5-9 классы**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. (5кл) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. (6кл) Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры (7кл).

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. (8кл) Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (9кл).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (5-6кл).* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. (7кл) Техника движений и ее основные показатели. (8кл) *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». (9кл)*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни (5кл). Коррекция осанки и телосложения. (6кл) Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. (7кл) Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (8кл) Способы двигательной (физкультурной) деятельности (9кл)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). (5кл) Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. (6-7кл) *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (8кл).* Организация досуга средствами физической культуры. (9кл)

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. (5кл) Оценка эффективности занятий. (6кл) Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. (7кл) Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). (8-9кл)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. (5кл) Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,

ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.(6-7кл) *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*(8-9кл)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

6 класс

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

7 класс

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Комплексы упражнений современных

оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

8 класс

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Техника движений и ее основные показатели. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

9 класс

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и

собираанием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на

мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением

многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Методы, формы и технологии организации учебной деятельности

При реализации рабочей программы используются элементы образовательных технологий, направленные на достижение требований ФГОС:

- объяснительно - иллюстративное обучение, сущность которого в информировании, просвещении обучающихся и организации их репродуктивной деятельности.

- формирование учебной деятельности обучающихся, которая направлена на приобретение знаний с помощью решения учебных задач.

- технологии, основанные на проектной деятельности;

- технология проблемного подхода;

- технология учебно- игровой деятельности;

- технологии, основанные на уровневой дифференциации;

- технология формирования приемов учебной работы, изложенная в виде правил, алгоритмов, образцов, планов описаний и характеристики объектов.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

для ООО 5-9 классы

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1. ИОТ №2. Возрастные особенности подростков.	1	1 неделя
2.	2. Высокий старт. Комплекс утренней гимнастики.	1	
3.	3. Высокий старт и Стартовый разгон. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
4.	4. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	2 неделя
5.	5. Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров.	1	
6.	6. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Правила соревнований по прыжкам.	1	
7.	7. Метание малого мяча. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	3 неделя
8.	8. Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	1	
9.	9. Бег на средние дистанции Развитие выносливости .	1	
10.	10. Бег на средние и длинные дистанции. Профилактика вредных привычек	1	4 неделя
11.	11. Эстафетный бег	1	
12.	12. Контрольный норматив «6-минутный бег, м»	1	
13.	1. ИОТ №. Влияние занятий ББ на организм и личность.	1	5 неделя
14.	2. Стойка и передвижения игрока. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	
15.	3. Ведение мяча на месте.	1	
16.	4. Бросок мяча от груди двумя руками с места.	1	6 неделя
17.	5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и бросков.	1	
18.	6. Бросок мяча в кольцо.	1	
19.	7. Ведение мяча в высокой стойке , по прямой и с изменением скорости.	1	7 неделя
20.	8. Броски мяча одной и двумя руками.	1	
21.	9. Комбинации из освоенных элементов техники ведения и бросков.	1	
22.	10. Вырывание и выбивание мяча. Правила игры баскетбол.	1	8 неделя
23.	11. Учебно – тренировочная игра 3х3. Судейство.	1	
24.	12. Игра в мини-баскетбол.	1	
25.	1. ИОТ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	9 неделя
26.	2. Строевые упражнения, перестроения.	1	
27.	3. Олимпийские игры древности и современности. Строевые упражнения перестроения	1	
28.	4. Акробатика. Кувырок вперед.	1	10 неделя

29.	5.Акробатика. Стойка на лопатках.	1	
30.	6.Акробатика. Кувырок назад.	1	
31.	7. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	11 неделя
32.	8. Висы:Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	
33.	9.Висы и упоры. Контрольный норматив «Подтягивание».	1	
34.	10. Комплексное развитие физических качеств.Комплекс упражнений для осанки.	1	12 неделя
35.	11.Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
36.	12. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
37.	13. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	13 неделя
38.	14. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
39.	15.Комплексное развитие физических качеств. Контрольный норматив «Брюшной пресс»	1	
40.	16. Опорный прыжок .Правила соревнований по гимнастике.	1	14 неделя
41.	17. Опорный прыжок	1	
42.	18. Опорный прыжок (высота 80-100см.)	1	
43.	19. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем	1	15 неделя
44.	20.Адаптивная физическая культура .Развитие силовых качеств.	1	
45.	21. Правила личной гигиены. Развитие гибкости.	1	
46.	22.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через короткую скакалку	1	16 неделя
47.	23. Комплексное развитие физических качеств. Дыхательная гимнастика.	1	
48.	24.Гимнастическая полоса препятствий	1	
49.	1. ИОТ № 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1	17 неделя
50.	2. Скользящий шаг.	1	
51.	3. Попеременный двухшажный ход.	1	
52.	4. Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	1	18 неделя
53.	5 Одновременный одношажный ход	1	
54.	6. . Переход с попеременного хода на одновременный.	1	
55.	7. Развитие выносливости.	1	19 неделя
56.	8. Одновременный двухшажный ход.	1	
57.	9. Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	
58.	10. Комплексное развитие физических качеств.	1	20 неделя
59.	11 Спуск в высокой стойке.	1	
60.	12. Торможение «плугом».	1	
61.	13. Баскетбол .Ведение и передачи мяча .Правила игры.	1	21 неделя
62.	14 Попеременный двухшажный ход.	1	
63.	15. Непрерывное передвижение.	1	
64.	16.Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты реакции .	1	22 неделя
65.	17 Непрерывное передвижение	1	
66.	18.Контрольный норматив: «Бег на лыжах».	1	
67.	19. Баскетбол. Броски мяча в парах.	1	23 неделя
68.	20 Непрерывное передвижение 2 км	1	
69.	21.Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	1	
70.	22Баскетбол.Эстафеты с элементами народных игр.	1	24 неделя
71.	23 Попеременный двухшажный ход.	1	
72.	24. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции..	1	
73.	25. Подвижные игры на внимание. Физическое качество-скорость.	1	25 неделя
74.	26.Спуски и подъемы с гор в основной стойке с пологого склона.	1	
75.	27 Непрерывное передвижение до 4 км	1	
76.	28. Баскетбол. Судейство по упрощенным правилам.	1	26 неделя
77.	29 Спуски с гор в высокой стойке.	1	
78.	30.Непрерывное передвижение до 4 км.	1	

79.	1. ИОТ №5. Питание и двигательный режим школьников.	1	27 неделя
80.	2. Стойка игрока. Перемещения игрока.	1	
81.	3. Передача мяча двумя руками. Правила игры.	1	
82.	4. Передача мяча двумя руками. Техника передвижений.	1	28 неделя
83.	5. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
84.	6. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	1	
85.	7. Прием мяча снизу над собой. Прием мяча снизу над собой в парах.	1	29 неделя
86.	8. Нижняя прямая подача. Подвижная игра Пионербол.	1	
87.	9. Нижняя прямая подача в упрощенных условиях.	1	
88.	10. Нижняя прямая подача в парах через сетку.	1	30 неделя
89.	11. Комбинация из освоенных элементов	1	
90.	12. Учебно- тренировочная игра волейбол. Правила игры.	1	
91.	13. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика игры	1	31 неделя
92.	14. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика и техника игры.	1	
93.	1. ИОТ №2. Дыхание во время выполнения упражнений.	1	
94.	2. Прыжки в высоту способом «перешагивание» История вида спорта.		32 неделя
95.	3. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Правила соревнований.	1	
96.	4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Известные прыгуны России	1	
97.	5. Развитие двигательных качеств с использованием легкоатлетических упражнений.	1	33 неделя
98.	6. Техника бега с низкого старта. Бег 30 метров Футбол удар по мячу.	1	
99.	7. Бег 60 метров .Специальные упражнения бегуна.	1	
100.	8. Метание малого мяча на дальность. Футбол передачи мяча.	1	34 неделя
101.	9. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Футбол учебная игра.	1	
102.	10. Кроссовая подготовка 1 км. Футбол учебная игра	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1. ИОТ №2. Возрастные особенности подростков.	1	1 неделя
2.	2. Высокий старт. Комплекс утренней гимнастики.	1	
3.	3. Высокий старт и Стартовый разгон. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
4.	4. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	2 неделя
5.	5. Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров.	1	
6.	6. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Правила соревнований по прыжкам.	1	
7.	7. Метание малого мяча. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	3 неделя
8.	8. Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	1	
9.	9. Бег на средние дистанции Развитие выносливости .	1	
10.	10. Челночный бег 3х10 м. Профилактика вредных привычек	1	4 неделя
11.	11. Эстафетный бег	1	
12.	12. Контрольный норматив «6-минутный бег, м»	1	
13.	1. ИОТ № 5 Влияние занятий ББ на организм и личность.	1	5 неделя
14.	2. Стойка и передвижения игрока Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	
15.	3. Ведение мяча на месте.	1	

16.	4. Передача мяча от груди двумя руками с места.	1	6 неделя
17.	5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и бросков.	1	
18.	6. Бросок мяча в кольцо.	1	
19.	7. Ведение мяча в высокой стойке , по прямой и с изменением скорости.	1	7 неделя
20.	8. Броски мяча одной и двумя руками.	1	
21.	9. Комбинации из освоенных элементов техники ведения и бросков.	1	
22.	10. Вырывание и выбивание мяча. Правила игры баскетбол.	1	8 неделя
23.	11. Учебно – тренировочная игра 3х3. Судейство.	1	
24.	12. Игра в мини-баскетбол.	1	
25.	1. ИОТ. № 1 Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	9 неделя
26.	2. Строевые упражнения, перестроения.	1	
27.	3.Олимпийские игры древности и современности. Строевые упражнения перестроения	1	
28.	4.Акробатика. Кувырок вперед.	1	10 неделя
29.	5.Акробатика. Стойка на лопатках.	1	
30.	6.Акробатика. Кувырок назад.	1	
31.	7. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	11 неделя
32.	8. Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	
33.	9.Висы и упоры. Контрольный норматив «Подтягивание».	1	
34.	10. Комплексное развитие физических качеств. Комплекс упражнений для осанки.	1	12 неделя
35.	11.Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
36.	12. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
37.	13. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	13 неделя
38.	14. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
39.	15.Комплексное развитие физических качеств. Контрольный норматив «Брюшной пресс»	1	
40.	16. Прыжки на скакалке. Правила соревнований по гимнастике.	1	14 неделя
41.	17. Развитие физических качеств (сила)	1	
42.	18. Развитие физических качеств (Гибкость)	1	
43.	19. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем	1	15 неделя
44.	20.Адаптивная физическая культура .Развитие силовых качеств.	1	
45.	21. Правила личной гигиены. Развитие гибкости.	1	
46.	22.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через короткую скакалку	1	16 неделя
47.	23. Комплексное развитие физических качеств. Дыхательная гимнастика.	1	
48.	24.Гимнастическая полоса препятствий	1	
49.	1. ИОТ № 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1	17 неделя
50.	2. Скользящий шаг.	1	
51.	3. Попеременный двухшажный ход.	1	
52.	4. Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	1	18 неделя
53.	5 Одновременный одношажный ход	1	
54.	6. . Переход с попеременного хода на одновременный.	1	
55.	7. Развитие выносливости.	1	19 неделя
56.	8. Одновременный двухшажный ход.	1	
57.	9. Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	
58.	10. Комплексное развитие физических качеств.	1	20 неделя
59.	11 Спуск в средней стойке.	1	

60.	12. Торможение «плугом».	1	
61.	13. Баскетбол .Ведение и передачи мяча .Правила игры.	1	21 неделя
62.	14 Попеременный двухшажный ход.	1	
63.	15. Непрерывное передвижение.	1	
64.	16.Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты реакции .	1	22 неделя
65.	17 Непрерывное передвижение	1	
66.	18.Контрольный норматив: «Бег на лыжах».	1	
67.	19. Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	23 неделя
68.	20 Непрерывное передвижение 2 км	1	
69.	21.Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	1	
70.	22Баскетбол.Эстафеты с элементами народных игр.	1	24 неделя
71.	23 Попеременный двухшажный ход.	1	
72.	24. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции..	1	
73.	25. Подвижные игры на внимание. Физическое качество-скорость.	1	25 неделя
74.	26.Спуски и подъемы с гор в основной стойке с пологого склона.	1	
75.	27 Непрерывное передвижение до 4 км	1	
76.	28. Баскетбол. Судейство по упрощенным правилам.	1	26 неделя
77.	29 Спуски с гор в высокой стойке.	1	
78.	30.Непрерывное передвижение до 4 км.	1	
79.	1. ИОТ №5. Питание и двигательный режим школьников.	1	27 неделя
80.	2. Стойка игрока. Перемещения игрока.	1	
81.	3. Передача мяча двумя руками. Правила игры.	1	
82.	4. Передача мяча двумя руками. Техника передвижений.	1	28 неделя
83.	5. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
84.	6. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	1	
85.	7. Прием мяча снизу над собой. Прием мяча снизу над собой в парах.	1	29 неделя
86.	8. Нижняя прямая подача. Подвижная игра Пионербол.	1	
87.	9. Нижняя прямая подача в упрощенных условиях.	1	
88.	10. Нижняя прямая подача в парах через сетку.	1	30 неделя
89.	11. Комбинация из освоенных элементов	1	
90.	12. Учебно- тренировочная игра волейбол. Правила игры.	1	
91.	13. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика игры	1	31 неделя
92.	14. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика и техника игры.	1	
93.	1. ИОТ №2. Дыхание во время выполнения упражнений.	1	
94.	2. Футбол удар по мячу.История вида спорта.		32 неделя
95.	3. . Футбол передачи мяча. Правила соревнований.	1	
96.	4. Футбол учебная игра.	1	
97.	5. Развитие двигательных качеств с использованием легкоатлетических упражнений.	1	33 неделя
98.	6. Техника бега с низкого старта. Бег 30 метров	1	
99.	7. Бег 60 метров .Специальные упражнения бегуна.	1	
100.	8. Метание малого мяча на дальность	1	34 неделя
101.	9. Метание малого мяча. Эстафетный бег.	1	
102.	10. Кроссовая подготовка 1 км.	1	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	ИОТ №2-12 Возрастные особенности подростков.	1	1 неделя
2.	Низкий старт. Скоростной бег до 60 м. Комплекс утренней гимнастики.	1	
3.	Низкий старт. Бег 30 м на результат. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
4.	Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением от 400 до 60 м..	1	2 неделя
5.	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м	1	
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Правила соревнований по прыжкам.	1	
7.	Метание малого мяча. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	3 неделя
8.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	1	
9.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1	
10.	Контрольный норматив. Бег на 1500 м	1	4 неделя
11.	Челночный бег 3х10 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
12.	Эстафетный бег	1	
13.	ИОТ № 5 -12 Влияние занятий ББ на организм и личность.	1	5 неделя
14.	Стойка и передвижения игрока Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	
15.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	6 неделя
17.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и бросков.	1	
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Максимальное расстояние до корзины — 4,80м	1	
19.	Ведение мяча в высокой стойке , по прямой и с изменением скорости.	1	7 неделя
20.	Бросок мяча в кольцо.	1	
21.	Комбинации из освоенных элементов техники ведения и бросков.	1	
22.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Правила игры баскетбол.	1	8 неделя
23.	Учебно – тренировочная игра 3х3. Судейство.	1	
24.	Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	
25.	ИОТ. № 1 -12 Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	9 неделя
26.	Строевые упражнения, перестроения. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо,налево.	1	
27.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Строевые упражнения перестроения.	1	
28.	Прыжки через короткую скакалку	1	10 неделя
29.	Акробатика. м:Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. д: «мост» и поворот в упор стоя ноги врозь	1	
30.	Акробатика.Кувырок вперед и назад	1	
31.	Акробатика.м: стойка на голове и руках д: кувырок назад	1	11 неделя
32.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
33.	Висы: Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.(мальчики), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (девочки).	1	
34.	Висы и упоры. Контрольный норматив «Подтягивание».	1	12 неделя

35.	Комплексное развитие физических качеств. Комплекс упражнений для осанки.	1	
36.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
37.	Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	13 неделя
38.	Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
39.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
40.	Комплексное развитие физических качеств. Контрольный норматив «Брюшной пресс»	1	14 неделя
41.	Прыжки на скакалке. Правила соревнований по гимнастике.	1	
42.	Развитие физических качеств (сила)	1	
43.	Развитие физических качеств (Гибкость)	1	15 неделя
44.	Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем	1	
45.	Адаптивная физическая культура .Коррекция осанки и телосложения	1	
46.	Правила личной гигиены. Развитие гибкости.	1	16 неделя
47.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
48.	Комплексное развитие физических качеств. Дыхательная гимнастика.	1	
49.	ИОТ № 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1	17 неделя
50.	Скользкий шаг.	1	
51.	Попеременный двухшажный ход.	1	
52.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	1	18 неделя
53.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
54.	Переход с попеременного хода на одновременный.	1	
55.	Коньковый ход	1	19 неделя
56.	Одновременный двухшажный ход.	1	
57.	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	
58.	Комплексное развитие физических качеств.	1	20 неделя
59.	Торможение и поворот «плугом».	1	
60.	Спуск в средней стойке.	1	
61.	Баскетбол .Ведение и передачи мяча .Правила игры.	1	21 неделя
62.	Попеременный двухшажный ход.	1	
63.	Непрерывное передвижение.	1	
64.	Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты реакции	1	22 неделя
65.	Непрерывное передвижение	1	
66.	Контрольный норматив: «Бег на лыжах».	1	
67.	Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	23 неделя
68.	Непрерывное передвижение 2 км	1	
69.	Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	1	
70.	Баскетбол.Эстафеты с элементами народных игр.	1	24 неделя
71.	Попеременный двухшажный ход.	1	
72.	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции..	1	
73.	Подвижные игры на внимание. Физическое качество-скорость.	1	25 неделя
74.	Спуски и подъемы с гор в основной стойке с пологого склона.	1	
75.	Непрерывное передвижение до 4 км	1	
76.	Баскетбол. Судейство по упрощенным правилам.	1	26 неделя
77.	Спуски с гор в высокой стойке.	1	
78.	Непрерывное передвижение до 4 км.	1	
79.	ИОТ №5. Питание и двигательный режим школьников.	1	27 неделя
80.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры.	1	
81.	Передача мяча двумя руками. Техника передвижений.	1	
82.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	28 неделя
83.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	1	
84.	Прием мяча снизу над собой. Прием мяча снизу над собой в парах.	1	
85.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра волейбол	1	29 неделя

86.	Нижняя прямая подача .	1	
87.	Прямой нападающий удар	1	
88.	Комбинация из освоенных элементов	1	30 неделя
89.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Правила игры.	1	
90.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика игры	1	
91.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика и техника игры.	1	31 неделя
92.	ИОТ №2-12 Дыхание во время выполнения упражнений.	1	
93.	Овладение техникой передвижений,остановок,поворотов и стоек. История вида спорта.	1	
94.	Футбол учебная игра. Освоение тактики игры		32 неделя
95.	Прыжок в длину с места	1	
96.	Техника бега с низкого старта. Бег 30 метров	1	
97.	Бег 60 метров .Специальные упражнения бегуна.	1	33 неделя
98.	Развитие двигательных качеств с использованием легкоатлетических упражнений.	1	
99.	Бег по пересеченной местности	1	
100.	Кроссовая подготовка 1 км.	1	34 неделя
101.	8. Метание малого мяча на дальность	1	
102.	9. Метание малого мяча. Эстафетный бег.	1	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	ИОТ №2-12 Возрастные особенности подростков.	1	1неделя
2.	Низкий старт. Скоростной бег до 30 м. Комплекс утренней гимнастики.	1	
3.	Низкий старт. Бег 30 м на результат. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
4.	Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	2неделя
5.	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м	1	
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Правила соревнований по прыжкам.	1	
7.	Контрольный норматив. Бег на 1000 и 500м	1	3неделя
8.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	1	
9.	Овладение техникой метания малого мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физ.подготовленность.	1	
10.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин Развитие выносливости .	1	4 неделя
11.	Челночный бег 3x10 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
12.	Эстафетный бег	1	
13.	ИОТ № 5 -12 Влияние занятий ББ на организм и личность.	1	5 неделя
14.	Стойка и передвижения игрока Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	
15.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	6 неделя
17.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и бросков.	1	
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Максимальное расстояние до корзины — 4,80м	1	
19.	Ведение мяча в высокой стойке , по прямой и с изменением скорости.	1	7 неделя
20.	Бросок мяча в кольцо.	1	
21.	Комбинации из освоенных элементов техники ведения и бросков.	1	
22.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Правила игры баскетбол.	1	8 неделя

23.	Учебно – тренировочная игра 3х3. Судейство.	1	
24.	Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	
25.	ИОТ. № 1 -12 Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	9 неделя
26.	Строевые упражнения, перестроения. Выполнение команд «Прямо!»,повороты в движении направо,налево.	1	
27.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Строевые упражнения перестроения. Прыжки через короткую скакалку	1	
28.	Акробатика. м:Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. д: «мост» и поворот в упор стоя ноги врозь	1	10 неделя
29.	Акробатика. Кувырок вперед и назад	1	
30.	Акробатика. м: стойка на голове и руках д: кувырок назад	1	
31.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	11 неделя
32.	Висы: Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.(мальчики), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (девочки).	1	
33.	Висы и упоры. Контрольный норматив «Подтягивание».	1	
34.	Комплексное развитие физических качеств. Комплекс упражнений для осанки.	1	12 неделя
35.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
36.	Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
37.	Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	13 неделя
38.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
39.	Комплексное развитие физических качеств. Контрольный норматив «Брюшной пресс»	1	
40.	Прыжки на скакалке. Правила соревнований по гимнастике.	1	14 неделя
41.	Развитие физических качеств (сила)	1	
42.	Развитие физических качеств (Гибкость)	1	
43.	Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем	1	15 неделя
44.	Адаптивная физическая культура .Коррекция осанки и телосложения	1	
45.	Правила личной гигиены. Развитие гибкости.	1	
46.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16 неделя
47.	Комплексное развитие физических качеств. Дыхательная гимнастика.	1	
48.	Гимнастическая полоса препятствий	1	
49.	ИОТ № 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1	17 неделя
50.	Скользкий шаг.	1	
51.	Попеременный двухшажный ход.	1	
52.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	1	18 неделя
53.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
54.	Переход с попеременного хода на одновременный.	1	
55.	Коньковый ход	1	19 неделя
56.	Одновременный двухшажный ход.	1	
57.	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	
58.	Комплексное развитие физических качеств.	1	20 неделя
59.	Торможение и поворот «плугом».	1	
60.	Спуск в средней стойке.	1	
61.	Баскетбол .Ведение и передачи мяча .Правила игры.	1	21 неделя
62.	Попеременный двухшажный ход.	1	
63.	Непрерывное передвижение.	1	
64.	Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты реакции	1	22 неделя
65.	Непрерывное передвижение	1	
66.	Контрольный норматив: «Бег на лыжах».	1	
67.	Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	23 неделя
68.	Непрерывное передвижение 2 км	1	
69.	Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	1	
70.	Баскетбол.Эстафеты с элементами народных игр.	1	24 неделя
71.	Попеременный двухшажный ход.	1	
72.	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции..	1	
73.	Подвижные игры на внимание. Физическое качество-скорость.	1	25 неделя

74.	Спуски и подъемы с гор в основной стойке с пологого склона.	1	
75.	Непрерывное передвижение до 4 км	1	
76.	Баскетбол. Судейство по упрощенным правилам.	1	26 неделя
77.	Спуски с гор в высокой стойке.	1	
78.	Непрерывное передвижение до 4 км.	1	
79.	ИОТ №5. Питание и двигательный режим школьников.	1	27 неделя
80.	Стойка игрока. Перемещения игрока.	1	
81.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры.	1	
82.	Передача мяча двумя руками. Техника передвижений.	1	28 неделя
83.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
84.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	1	
85.	Прием мяча снизу над собой. Прием мяча снизу над собой в парах.	1	29 неделя
86.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра волейбол	1	
87.	Нижняя прямая подача	1	
88.	Прямой нападающий удар	1	30 неделя
89.	Комбинация из освоенных элементов	1	
90.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Правила игры.	1	
91.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика игры	1	31 неделя
92.	Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика и техника игры.	1	
93.	ИОТ №2-12 Дыхание во время выполнения упражнений.	1	
94.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. История вида спорта.		32 неделя
95.	Футбол .Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъем,(носком, серединой лба). Правила соревнований.	1	
96.	Футбол учебная игра. Освоение тактики игры	1	
97.	Прыжок в длину с места	1	33 неделя
98.	Техника бега с низкого старта. Бег 30 метров	1	
99.	Бег 60 метров .Специальные упражнения бегуна.	1	
100.	Развитие двигательных качеств с использованием легкоатлетических упражнений.	1	34 неделя
101.	Бег по пересеченной местности	1	
102.	Кроссовая подготовка 1 км.	1	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1. ИОТ №2-12 Возрастные особенности подростков.	1	1неделя
2.	2. Низкий старт. Скоростной бег до 30 м. Комплекс утренней гимнастики.	1	
3.	3.Низкий старт. Бег 30 м на результат. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
4.	4.Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением от 70 до 80 м..	1	2неделя
5.	5.Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м	1	
6.	6.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в в длину с места. Правила соревнований по прыжкам.	1	
7.	7. Контрольный норматив. Бег на 1000 и 500м	1	3неделя
8.	8. Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	1	
9.	9. Овладение техникой метания малого мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физ.подготовленность.	1	
10.	10. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин Развитие выносливости .	1	4 неделя
11.	11. Челночный бег 3х10 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
12.	12. Эстафетный бег	1	
13.	1. ИОТ № 5 -12 Влияние занятий ББ на организм и личность.	1	5 неделя

14.	2. Стойка и передвижения игрока Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	
15.	3. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	
16.		1	6 неделя
17.	4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
18.	5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и бросков.	1	
19.	6. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Максимальное расстояние до корзины — 4,80м	1	7 неделя
20.	7.Ведение мяча в высокой стойке , по прямой и с изменением скорости.	1	
21.	8. Бросок мяча в кольцо.	1	
22.	9. Комбинации из освоенных элементов техники ведения и бросков.	1	8 неделя
23.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Правила игры баскетбол.	1	
24.	11. Учебно – тренировочная игра 3х3. Судейство.	1	
25.	12. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	9 неделя
26.	1. ИОТ. № 1 -12 Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	
27.	2. Строевые упражнения, перестроения. Выполнение команд «Прямо!»,повороты в движении направо,налево.	1	
28.	3.Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Строевые упражнения перестроения.	1	10 неделя
29.	Прыжки через короткую скакалку	1	
30.	4.Акробатика. м:Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.д: «мост» и поворот в упор стоя ноги врозь	1	
31.	5.Акробатика.Кувырок вперед и назад	1	11 неделя
32.	6.Акробатика.м: стойка на голове и руках д: кувырок назад	1	
33.	7. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	
34.	8. Висы:Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.(мальчики), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (девочки).	1	12 неделя
35.	9.Висы и упоры. Контрольный норматив «Подтягивание».	1	
36.	10. Комплексное развитие физических качеств. Комплекс упражнений для осанки.	1	
37.	11.Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	13 неделя
38.	12. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
39.	13. Упражнения на низких брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии (девочки).	1	
40.	14. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	14 неделя
41.	15.Комплексное развитие физических качеств. Контрольный норматив «Брюшной пресс»	1	
42.	16. Прыжки на скакалке. Правила соревнований по гимнастике.	1	
43.	17. Развитие физических качеств (сила)	1	15 неделя
44.	18. Развитие физических качеств (Гибкость)	1	
45.	19. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем	1	
46.	20.Адаптивная физическая культура .Коррекция осанки и телосложения	1	16 неделя
47.	21. Правила личной гигиены. Развитие гибкости.	1	
48.	22.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
49.	1. ИОТ № 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1	17 неделя
50.	2. Скользящий шаг.	1	
51.	3. Попеременный двухшажный ход.	1	
52.	4. Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	1	18 неделя
53.	5 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
54.	6. . Переход с попеременного хода на одновременный.	1	
55.	7. Коньковый ход	1	19 неделя
56.	8. Одновременный двухшажный ход.	1	
57.	9. Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1	

58.	10. Комплексное развитие физических качеств.	1	20 неделя
59.	11. Торможение и поворот «плугом».	1	
60.	12. Спуск в средней стойке.	1	
61.	13. Баскетбол .Ведение и передачи мяча .Правила игры.	1	21 неделя
62.	14 Попеременный двухшажный ход.	1	
63.	15. Непрерывное передвижение.	1	
64.	16.Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты реакции	1	22 неделя
65.	17 Непрерывное передвижение	1	
66.	18.Контрольный норматив: «Бег на лыжах».	1	
67.	19. Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	23 неделя
68.	20 Непрерывное передвижение 2 км	1	
69.	21.Эстафеты на лыжах на дистанции 500м.	1	
70.	22Баскетбол.Эстафеты с элементами народных игр.	1	24 неделя
71.	23 Попеременный двухшажный ход.	1	
72.	24. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции..	1	
73.	25. Подвижные игры на внимание. Физическое качество-скорость.	1	25 неделя
74.	26.Спуски и подъемы с гор в основной стойке с пологого склона.	1	
75.	27 Непрерывное передвижение до 4 км	1	
76.	28. Баскетбол. Судейство по упрощенным правилам.	1	26 неделя
77.	29 Спуски с гор в высокой стойке.	1	
78.	30.Непрерывное передвижение до 4 км.	1	
79.	1. ИОТ №5. Питание и двигательный режим школьников.	1	27 неделя
80.	2. Стойка игрока. Перемещения игрока.	1	
81.	3.Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры.	1	
82.	4. Передача мяча двумя руками. Техника передвижений.	1	28 неделя
83.	5. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
84.	6. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	1	
85.	7. Прием мяча снизу над собой. Прием мяча снизу над собой в парах.	1	29 неделя
86.	8. Нижняя прямая подача. Подвижная игра волейбол	1	
87.	9. Нижняя прямая подача .	1	
88.	10. Прямой нападающий удар	1	30 неделя
89.	11. Комбинация из освоенных элементов	1	
90.	12. Учебно- тренировочная игра волейбол. Правила игры.	1	
91.	13. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика игры	1	31 неделя
92.	14. Учебно- тренировочная игра волейбол. Тактика и техника игры.	1	
93.	1. ИОТ №2-12 Дыхание во время выполнения упражнений.	1	
94.	2. Овладение техникой передвижений,остановок,поворотов и стоек. История вида спорта.		32 неделя
95.	3. . Футбол .Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъем,(носком, серединой лба). Правила соревнований.	1	
96.	4. Футбол учебная игра. Освоение тактики игры	1	
97.	5. Прыжок в длину с места	1	33 неделя
98.	6.Техника бега с низкого старта. Бег 30 метров	1	
99.	7. Бег 60 метров .Специальные упражнения бегуна.	1	
100.	8. Развитие двигательных качеств с использованием легкоатлетических упражнений.	1	34 неделя
101.	9.Бег по пересеченной местности	1	
102.	10. Кроссовая подготовка 1 км.	1	

Перечень контрольно- измерительных материалов по темам

для ООО 5-9 классы

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	8.8	9.3	8.7	9.3	10.0
2	Бег 30 м, сек	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
3	Кросс 1000(м),500(д)	4.10	4.30	5.0	2.15	2.25	3.00
4	Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
6	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
10	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
11	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,1	8,6	9,1	8,5	9,1	9,8
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м (ю), 500 м. (д) мин	3,50	4,20	4,50	2,10	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
13	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,0	8,6	8,5	9,0	9,7
	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62