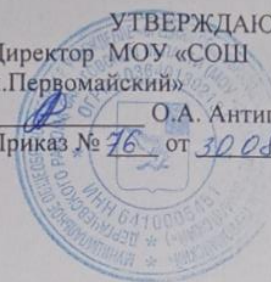


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Бер Э.К.Берекешева
Протокол №1 от 30.08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора поУВР
И.А. Жумушева Жумушева
Протокол № 1 от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ
п.Первомайский»
Антипова
Приказ № 76 от 30.08.22



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6-9 КЛАССЫ**

2022/2023уч. год

Пояснительная записка

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Сроки реализации программы 2022-2023 учебный год, 102 ч, по 3 часа в неделю

Планируемые результаты:

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 личного 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 пробежать 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);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому 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 6-9 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- 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.

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, физкультминуток 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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). 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 6 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	19	Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>

Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	8	<p>Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p>
Прыжковые упражнения	5	<p>Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>
Метания малого мяча	5	<p>Применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
	18	<p>Раздел 2</p> <p>Спортивные игры: <i>Баскетбол</i></p>
<i>Знания о физической культуре</i>	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
<i>Баскетбол</i>	17	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>

	16	Раздел 3: Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Акробатические упражнения	5	соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Опорные прыжки	5	Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;
Прикладная подготовка	2	Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений.
Организаторская подготовка	1	Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать;
	4	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
		Раздел 4: Знания о физической культуре
<u>История физической культуры</u> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	2	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Индивидуальные комплексы		Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила,

адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.		снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями, заполнять дневник самоконтроля.
	16	Раздел 5 Физическое совершенствование. <i>Лыжная подготовка</i>
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;
Освоение лыжных ходов	15	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	15	Раздел 6 Спортивные игры <i>Волейбол</i>
Знания о физической культуре	1	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
<i>Волейбол</i>	14	овладеть основными приемами игры в волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	17	Раздел 7 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>
Метания малого мяча	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	6	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;

Прыжковые упражнения	5	<p>применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>
Метание мяча	5	<p>Применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>

Тематическое планирование 7 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	18	Раздел 1
		Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>
Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	8	<p>Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p>

Прыжковые упражнения	5	Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метания малого мяча	4	Применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	18	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	17	овладеть основными приемами игры в баскетбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	14	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Акробатические упражнения	5	Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;

Опорные прыжки	5	Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений.
Прикладная подготовка	2	Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать;
Организаторская подготовка	1	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	4	Раздел 4: Знания о физической культуре
<u>История физической культуры</u> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	2	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения	1	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями, заполнять дневник самоконтроля.

самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.		
	16	Раздел 5 Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i>
Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
Освоение лыжных ходов	15	применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	18	Раздел 6 Спортивные игра. Волейбол
Знания о физической культуре	1	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
<i>Волейбол</i>	17	овладеть основными приемами игры в волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	17	Раздел 7 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>
Метания малого мяча	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	6	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
	5	Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;

Прыжковые упражнения		выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метание мяча	5	<p>Применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>

Тематическое планирование 8 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	18	Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика
Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	10	<p>Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p>
Прыжковые упражнения	4	<p>Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>
	4	Применять упражнения метания для развития физических качеств;

Метания малого мяча		<p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
	18	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	17	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
	14	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Акробатические упражнения	5	<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;</p>
Опорные прыжки	5	Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
	2	составлять простейшие комбинации упражнений.
		Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;

Прикладная подготовка		освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать;
Организаторская подготовка	1	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	4	Раздел 4: Знания о физической культуре
<u>История физической культуры</u> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	2	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<u>Физическая культура человека</u>	1	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями, заполнять дневник самоконтроля.
	15	Раздел 5 Физическое совершенствование Лыжная подготовка

Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;
Освоение лыжных ходов	14	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	18	Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол
Знания о физической культуре <i>Волейбол</i>	1 17	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	17	Раздел 7 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика
Метания малого мяча	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	6	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Прыжковые упражнения	5	Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метание мяча	5	Применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;

		<p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
--	--	---

Тематическое планирование 9 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	18	Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика
Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	10	<p>Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p>
Прыжковые упражнения	4	<p>Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>
Метания малого мяча	4	<p>Применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p>

		<p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
	18	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол
<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>1</p> <p>17</p>	<p>Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
	15	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики
<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p><i>Опорные прыжки</i></p> <p><i>Прикладная подготовка</i></p> <p><i>Организаторская подготовка</i></p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;</p> <p>Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений.</p> <p>Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
	4	Раздел 4: Знания о физической культуре

<p><u>История физической культуры</u> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p>	2	<p>Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).</p>
<p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	1	<p>Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	1	
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	1	<p>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями, заполнять дневник самоконтроля.</p>
	15	<p align="center">Раздел 5 Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i></p>

Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;
Освоение лыжных ходов	14	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	18	Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол
Знания о физической культуре	1	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
<i>Волейбол</i>	17	овладеть основными приемами игры в волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	17	Раздел 7 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика
Метания малого мяча	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	6	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Прыжковые упражнения	5	Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Метание мяча	5	Применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств

	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 6-9 классы

(указать предмет)

на 2022-2023 учебный год

6 класс

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме			
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1			
2.		Бег 30 м,с (сек.)	1			
3.		Бег 60 м,с (сек.)	1			
4.		Бег 200 м,с	1			
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1			
9.		Шестиминутный бег (м.)	1			
10.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1			
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
18.		Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	1			
19.		Развитие физических качеств	1			
20.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1			
21.		Стойка баскетболиста	1			
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
23.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
24.		Остановки и повороты	1			
25.		Остановки и повороты	1			

26.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
27.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
29.		Ловля и передача мяча	1			
30.		Ловля и передача мяча в движении	1			
31.		Ловля и передача мяча в движении	1			
32.		Штрафной бросок (практика)	1			
33.		Штрафной бросок (практика)	1			
34.		Штрафной бросок (контроль)	1			
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1			
36.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
37.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1			
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
40.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
41.		Стойка на лопатках.	1			
42.		Стойка на лопатках.	1			
43.		Стойка на лопатках.	1			
44.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
45.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
46.		Висы и упоры	1			
47.		Висы и упоры	1			
48.		Висы и упоры	1			
49.		Висы и упоры	1			
50.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
51.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
52.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			

53.		Знание о физической культуре	1			
54.		История зарождения олимпийского движения в России	1			
55.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1			
56.		Развитие физических качеств	1			
57.		Развитие физических качеств	1			
58.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1			
59.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
60.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
61.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
62.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
63.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
64.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
65.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
66.		Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1			
67.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
68.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
69.		Повороты переступанием на месте	1			
70.		Повороты переступанием в движении	1			
71.		Одновременный бесшажный ход	1			
72.		Одновременный бесшажный ход	1			
73.		Подъём «елочкой» Торможение «упором» Поворот «упором»	1			
74.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1			
75.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
76.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
77.		Передача мяча двумя руками сверху	1			
78.		Передача мяча двумя руками сверху	1			
79.		Передача мяча двумя руками сверху	1			
80.		Нижняя прямая подача мяча	1			
81.		Нижняя прямая подача мяча	1			
82.		Нижняя прямая подача мяча	1			
83.		Прием подачи мяча	1			
84.		Прием подачи мяча	1			
85.		Прием подачи мяча	1			
86.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
87.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
88.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			

89.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1			
90.		Бег 30 м,с	1			
91.		Бег 60 м,с	1			
92.		Бег 200 м,с	1			
93.		Кросс 300 м. (сек)	1			
94.		Кросс 500 м (сек.)	1			
95.		Кросс 1000 м (сек.)	1			
96.		Кросс 1500 м. (сек)	1			
97.		Шестиминутный бег (м.)	1			
98.		Челночный бег 4x9 м (сек.)	1			
99.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
100.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
101.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
102.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
103.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
104.		Метание гранаты 500 гр. (м.)	1			
105.		Метание гранаты 500 гр. (м.)	1			

7 класс

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме			
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1			
2.		Бег 30 м,с (сек.)	1			
3.		Бег 60 м,с (сек.)	1			
4.		Бег 200 м,с	1			
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1			
9.		Шестиминутный бег (м.)	1			
10.		Челночный бег 4x9 м, (сек.)	1			
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
18.		Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	1			
19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1			

20.		Стойка баскетболиста	1			
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
23.		Остановки и повороты	1			
24.		Остановки и повороты	1			
25.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1			
26.		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1			
		Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока	1			
28.		Ловля и передача мяча	1			
29.		Ловля и передача мяча в движении	1			
30.		Ловля и передача мяча в движении	1			
31.		Штрафной бросок (практика)	1			
32.		Штрафной бросок (практика)	1			
33.		Штрафной бросок (контроль)	1			
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1			
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
36.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
37.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1			
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
40.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
41.		Стойка на лопатках.	1			
42.		Стойка на лопатках.	1			
43.		Стойка на лопатках.	1			
44.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
45.		Висы и упоры	1			
46.		Висы и упоры	1			
47.		Висы и упоры	1			
48.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
49.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			

50.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
51.		Знание о физической культуре	1			
52.		История зарождения олимпийского движения в России	1			
53.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1			
54.		Физическая культура человека	1			
55.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1			
56.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
57.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
58.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
59.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
60.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
61.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
62.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
63.		Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1			
64.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
65.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
66.		Повороты переступанием на месте	1			
67.		Повороты переступанием в движении	1			
68.		Одновременный бесшажный ход	1			
69.		Одновременный бесшажный ход	1			
70.		Подъём «ёлочкой» Торможение «упором» Поворот «упором»	1			
71.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1			
72.		История волейбола				
73.		Правила проведения соревнований				
74.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
75.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
76.		Прием и передача мяча.	1			
77.		Верхняя прямая передача мяча	1			
78.		Верхняя прямая передача мяча	1			
79.		Нижняя прямая подача мяча	1			
80.		Нижняя прямая подача мяча	1			
81.		Прием подачи мяча	1			
82.		Прием подачи мяча	1			
83.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
84.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			

85.		Передача мяча у сетки	1			
86.		Передача мяча у сетки				
87.		Передача в прыжке через сетку	1			
88.		Передача в прыжке через сетку	1			
89.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1			
90.		Бег 30 м,с (сек.)	1			
91.		Бег 60 м,с (сек.)	1			
92.		Бег 200 м,с	1			
93.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
94.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
95.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
96.		Кросс 1500 м, (сек.)	1			
97.		Шестиминутный бег (м.)	1			
98.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1			
99.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
100.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
101.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
102.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
103.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
104.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
105.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			

8 класс

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме			
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1			
2.		Бег 30 м,с (сек.)	1			
3.		Бег 60 м,с (сек.)	1			
4.		Бег 200 м,с	1			
5.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
6.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
7.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
8.		Кросс 1500 м, (сек.)	1			
9.		Шестиминутный бег (м.)	1			
10.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1			
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)				
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)				
18.		Подтягивание на перекладине (раз.)				

19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе	1			
20.		Стойка баскетболиста	1			
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
23.		Остановки и повороты	1			
24.		Остановки и повороты	1			
25.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
26.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
27.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
28.		Ловля и передача мяча	1			
29.		Ловля и передача мяча в движении	1			
30.		Ловля и передача мяча в движении	1			
31.		Штрафной бросок (практика)	1			
32.		Штрафной бросок (практика)	1			
33.		Штрафной бросок (контроль)	1			
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1			
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
36.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
37.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1			
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
40.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
41.		Стойка на лопатках.	1			
42.		Стойка на лопатках.	1			
43.		Стойка на лопатках.	1			
44.		Знание о физической культуре	1			
45.		История зарождения олимпийского движения в России	1			
46.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1			
47.		Физическая культура человека	1			

48.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
49.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
50.		Висы и упоры	1			
51.		Висы и упоры	1			
52.		Висы и упоры	1			
53.		Висы и упоры	1			
54.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
55.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1			
56.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
57.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
58.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
59.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
60.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
61.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
62.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
63.		Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1			
64.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
65.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
66.		Повороты переступанием на месте	1			
67.		Повороты переступанием в движении	1			
68.		Одновременный бесшажный ход	1			
69.		Одновременный бесшажный ход	1			
70.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1			
71.		История волейбола	1			
72.		Правила проведения соревнований	1			
73.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
74.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
75.		Прием и передача мяча.	1			
76.		Верхняя прямая передача мяча	1			
77.		Верхняя прямая передача мяча	1			
78.		Нижняя прямая подача мяча	1			
79.		Нижняя прямая подача мяча	1			
80.		Прием подачи мяча	1			
81.		Прием подачи мяча	1			
82.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			

83.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
84.		Передача мяча у сетки	1			
85.		Передача мяча у сетки	1			
86.		Передача в прыжке через сетку	1			
87.		Передача в прыжке через сетку	1			
88.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1			
89.		Бег 30 м,с (сек.)	1			
90.		Бег 60 м,с (сек.)	1			
91.		Бег 200 м,с	1			
92.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
93.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
94.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
95.		Кросс 1500 м, (сек.)	1			
96.		Шестиминутный бег (м.)	1			
97.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1			
98.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
99.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
100.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
101.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
102.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
103.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
104.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			

9 класс

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме			
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой	1			
2.		Бег 30 м. (сек.)	1			
3.		Бег 60 м. (сек.)	1			
4.		Бег 100 м. (сек.)				
5.		Бег 200 м. (сек.)	1			
6.		Бег 2000 м. (сек.)				
7.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
8.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
9.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
10.		Шестиминутный бег (м.)	1			
11.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1			
12.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
13.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
14.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
16.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
18.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			

19.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом	1			
20.		Стойка баскетболиста	1			
21.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
22.		Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1			
23.		Остановки и повороты	1			
24.		Остановки и повороты	1			
25.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
26.		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
		Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1			
28.		Ловля и передача мяча	1			
29.		Ловля и передача мяча в движении	1			
30.		Ловля и передача мяча в движении	1			
31.		Штрафной бросок (практика)	1			
32.		Штрафной бросок (практика)	1			
33.		Штрафной бросок (контроль)	1			
34.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1			
35.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
36.		Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1			
37.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1			
38.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
39.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
40.		Кувырок вперед и назад с группировкой	1			
41.		Стойка на лопатках.	1			
42.		Стойка на лопатках.	1			
43.		Стойка на лопатках.	1			
44.						
45.		История зарождения олимпийского движения в России	1			
46.		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1			
47.		Физическая культура человека	1			
48.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			

49.		Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1			
50.		Висы и упоры	1			
51.		Висы и упоры	1			
52.		Висы и упоры	1			
53.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
54.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
55.		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1			
56.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1			
57.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
58.		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	1			
59.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
60.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
61.		Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1			
62.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
63.		Спуски в высокой и низкой стойках	1			
64.		Спуски в высокой, низкой стойках и стойке отдыха	1			
65.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
66.		Спуски. Торможение «плугом»	1			
67.		Повороты переступанием на месте	1			
68.		Повороты переступанием в движении	1			
69.		Одновременный бесшажный ход	1			
70.		Одновременный бесшажный ход	1			
71.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1			
72.		Передача мяча у сетки	1			
73.		Передача мяча у сетки	1			
74.		Передача мяча в прыжке через сетку	1			
75.		Передача мяча в прыжке через сетку	1			
76.		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
77.		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
78.		Прием мяча, отраженного сеткой	1			
79.			1			
80.		Прием мяча, отраженного сеткой	1			

81.		Прямой нападающий удар	1			
82.		Прямой нападающий удар	1			
83.		Прямой нападающий удар	1			
84.		Индивидуальные тактические действия	1			
85.		Групповые тактические действия	1			
86.		Командные тактические действия	1			
87.		Развитие двигательных способностей	1			
88.		Развитие двигательных способностей	1			
89.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1			
90.		Бег 30 м. (сек.)	1			
91.		Бег 60 м. (сек.)	1			
92.		Бег 100 м. (сек.)	1			
93.		Бег 200 м. (сек.)	1			
94.		Бег 2000 м. (сек.)	1			
95.		Кросс 300 м, (сек.)	1			
96.		Кросс 500 м, (сек.)	1			
97.		Кросс 1000 м, (сек.)	1			
98.		Шестиминутный бег (м.)	1			
99.		Челночный бег 4x9 м, (сек.)	1			
100.		Прыжок в длину с места (см.)	1			
101.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1			
102.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1			
103.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
104.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1			
105.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			
106.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1			