

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования(ФГОС)**  
**для 5-9 класса**  
**по предметной области «Физическая культура и основы безопасности**  
**жизнедеятельности»**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

Рабочая программа составлена на основе Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха, учебное пособие для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2016,525 час.(3 часа в неделю) Сроки реализации программы - 5 лет

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

Основной образовательной программы основного общего образования НОУ СОШ «ШЭВР»;  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. ;  
Учебного плана НОУ СОШ «ШЭВР» на 2019 - 2020 учебный год;  
Положения о рабочей программе предмета «Физическая культура» НОУ СОШ«ШЭВР»;  
Годового календарного графика на текущий учебный год.  
Рабочей программы «Физической культуры 5-9 классов» под редакцией , М.Я. Виленского, В.И. Ляха и базисного плана школы.

**Учебно-методический комплект**

Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха, учебное пособие для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2016

Под редакцией М.Я Виленского

- Методические рекомендации 5-7 классы
- Учебник. 5-7классы. Автор- В.И Лях  
Москва «Просвещение» 2013
- Тестовый контроль 5-9 класс
- Учебник 8-9 класс под редакцией В.И Ляха Москва «Просвещение»2012г

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Реализация идеологической основы ФГОС - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС-организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством

формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- 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.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

#### Технологии, формы, методы, способы обучения

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных, обобщающих уроков, уроков-зачётов, контрольных уроков.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Основная форма работы - урок: различные упражнения, вопросы, аргументированные ответы учеников с последующим показом упражнений.

Формы организации познавательной деятельности:

фронтальная работа;

работа в статистических и сменных парах;

индивидуальная работа;

нетрадиционная форма урока:

урок-игра

урок-соревнование

эстафета

Используемые методы обучения :

Показ - рассказ;

Метод стимулирования интереса к учению;

Метод самоконтроля;

Метод самостоятельной деятельности учащихся:

- различие самостоятельных работ по характеру самостоятельной деятельности (репродуктивный, конструктивный, творческий уровень заданий с различной мерой помощи).

Используемые технологии:

игровые технологии

технология создания ситуации успеха на уроке

личностно-ориентированные (разноуровневые задания)

здоровьесберегающие( приём зрительных меток; коррекционная гимнастика (самомассаж)

ИКТ (видеопрезентации к темам, видеофрагменты).

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе -75 ч, в 6 классе-75ч, в 7 классе-75ч, в 8 классе-75ч, в 9 классе-75ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525ч на 5 лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета 5-9 класс

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие

современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ***В области физической культуры:***
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **Метапредметные результаты:**
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической подготовленности;

- 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 и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИИ. РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

бкл.

17	Челночный бег 4*9 (сек)	10.6	10.8	11.0	11.1	11.3	11.6
----	-------------------------	------	------	------	------	------	------

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки				
1		3 4 5	3 4 5				
3	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5;9; 5.6; 4.8	6.2; 5.4; 5.0;			
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150;170;205	140;160;200			
6	Выносливость	6 минутный бег, мин	1000;1150; 1400	800;950;1200			
8	Координация	Челночный бег 3x10 м,с	9.3; 9.0; 8.3	10.0; 9.5; 8.7			
9	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2; 6; 9	6; 10; 18			
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз	1; 5; 8	5; 12; 19			
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	115	105	95	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	300	280	230
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	380	320	280	360	280	240

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
		3 4 5	3 4 5
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5;9; 5.6; 4.8	6.2; 5.4; 5.0;
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150;170;205	140;160;200
Выносливость	6 минутный бег, мин	1000;1150; 1400	800;950;1200
Координация	Челночный бег 3x10 м,с	9.3; 9.0; 8.3	10.0; 9.5; 8.7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2; 6; 9	6; 10; 18
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз	1; 5; 8	5; 12; 19

## Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	5-8	10			

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к

углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

#### Применение знаний на практике

Практические умения и навыки в области физкультуры общей профессионально - прикладной направленности оцениваются следующим образом:

*Отметка «5»* выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике.

*Отметка «4»* выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

*Отметка «3»* выставляется за ответ, в котором нет логической последовательности, и отсутствие умения использовать приемы на практике.

#### Техника упражнений

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

*Отметка «5»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Отметка «4»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Отметка «3»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

#### Демонстрация комплекса упражнений

Практические умения в области физкультуры оздоровительно-корректирующей направленности оцениваются следующим образом:

*Отметка «5»* - учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом дети могут самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и использовать его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать свои действия.

*Отметка «4»* - имеются незначительные ошибки или неточности при самостоятельных занятиях.

*Отметка «3»* - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или входящих в комплекс упражнений утренней (ритмической) гимнастики, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги занятия.

#### Содержание учебного курса.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической

культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Волейбол	90
3	Гимнастика с основами акробатики	90
4	Легкая атлетика	105
5	Лыжная подготовка	90
6	Баскетбол	90
7	Футбол	60
	итого	525

## Календарно- тематический план (5 класс)

№ п/п	№ урока	ТЕМА	ДАТА
		<b>1. Легкая Атлетика21(11)</b>	
1	1.1	Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики.	
2	1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт 10-15 метров.	
3	1.3	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Овладение техникой длительного бега.	
4	1.4	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 40 метров. Овладение техникой длительного бега.	
5	1.5	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега.	
6	1.6	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
7	1.7	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
8	1.8	Овладение техникой метания малого мяча в цель (1x1) и на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча.	
9	1.9	Овладение техникой метания малого мяча в цель (1x1) и на дальность с 4-5 бросковых шагов. Ловля набивного мяча.	
10	1.10	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
11	1.11	Бег 1000 метров	
		<b>2. Спортивные игры (Волейбол)18</b>	
12	2.1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности.	
13	2.2	Стойки игрока, Перемещения стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	
14	2.3	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	
15	2.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	
16	2.5	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
17	2.6	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	
18	2.7	<b>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.</b>	
19	2.8	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
20	2.9	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
21	2.10	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
22	2.11	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
23	2.12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
24	2.13	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
25	2.14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

26	2.15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
27	2.16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
28	2.17	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения (6:0).	
29	2.18	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
		<b>3. Гимнастика 18</b>	
30	3.1	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
31	3.2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.	
32	3.3	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.	
33	3.4	Освоение ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели 1-3 кг, обручами, палками).	
34	3.5	Освоение висов и упоров Мальчики; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание; поднимание прямых ног; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	
35	3.6	Освоение и совершенствование висов и упоров.	
36	3.7	Освоение и совершенствование висов и упоров.	
37	3.8	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	
38	3.9	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	
39	3.10	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	
40	3.11	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	
41	3.12	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад	
42	3.13	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад	
43	3.14	Лазание по канату, гимнастической лестнице	
44	3.15	Лазание по канату, гимнастической лестнице	
45	3.16	Лазание по канату, гимнастической лестнице	
46	3.17	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
47	3.18	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
		<b>4. Лыжные гонки 18</b>	
48	4.1	История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря для каждого ученика.	
49	4.2	Попеременный двухшажный ход.	
50	4.3	Попеременный двухшажный ход.	
51	4.4	Попеременный двухшажный ход.	
52	4.5	Попеременный двухшажный ход.	
53	4.6	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км	

54	4.7	Одновременный бесшажный ход	
55	4.8	Одновременный бесшажный ход	
56	4.9	Одновременный бесшажный ход	
57	4.10	Подъем «полуелочкой».	
58	4.11	Подъем «полуелочкой».	
59	4.12	Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах 2 км	
60	4.13	Торможение «плугом».	
61	4.14	Торможение «плугом».	
62	4.15	Повороты переступанием.	
63	4.16	Повороты переступанием.	
64	4.17	Повороты переступанием.	
65	4.18	Передвижение на лыжах 3 км.	
		<b>5.Баскетбол 18</b>	
66	5.1	История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры. Стойки игрока.	
67	5.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
68	5.3	Остановка двумя шагами и прыжком..	
69	5.4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	
70	5.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
71	5.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
72	5.7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
73	5.8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
74	5.9	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-3-60м.	
75	5.10	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-3-60м.	
76	5.11	Вырывание и выбивание мяча.	
77	5.12	Вырывание и выбивание мяча.	
78	5.13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
79	5.14	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	
80	5.15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0), нападение быстрым прорывом (1:0)	
81	5.16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди».	
82	5.17	Игра по упрощенным правилам	

83	5.18	Игра по упрощенным правилам	
		<b>6.Футбол 12 часов</b>	
84	6.1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	
85	6.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	
86	6.3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
87	6.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
88	6.5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
89	6.6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель	
90	6.7	Выбивание мяча. Игра вратаря.	
91	6.8	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам.	
92	6.9	Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	
93	6.10	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.	
94	6.11	Игра по упрощенным правилам.	
95	6.12	Игра по упрощенным правилам.	
		<b>1.ЛегкаяАтлетика 21(10)</b>	
96	1.12	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
97	1.13	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
98	1.14	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.	
99	1.15	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
100	1.16	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
101	1.17	Метание теннисного мяча на дальность.	
102	1.18	Метание теннисного мяча на дальность.	
103	1.19	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	
104	1.20	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	
105	1.21	Бег в равномерном темпе (1000м).	

## Календарно- тематический план (6 класс)

№ п/п	№ урока	ТЕМА	ДАТА
<b>1. Легкая Атлетика21(11)</b>			
1	1.1	Овладение техникой спринтерского бега. Правила техники безопасности.	
2	1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от15 до 30 метров.	
3	1.3	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Овладение техникой длительного бега.	
4	1.4	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 метров. Овладение техникой длительного бега.	
5	1.5	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега.	
6	1.6	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
7	1.7	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
8	1.8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
9	1.9	Овладение техникой метания малого мяча в цель (1x1) с расстояния 8-10 метров и на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
10	1.10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
11	1.11	Бег 1200 метров	
<b>2. Спортивные игры (Волейбол)18</b>			
12	2.1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	
13	2.2	Стойки игрока, Перемещения стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	
14	2.3	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	
15	2.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку	
16	2.5	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
17	2.6	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	
18	2.7	<b>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.</b>	
19	2.8	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
20	2.9	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
21	2.10	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
22	2.11	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
23	2.12	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
24	2.13	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
25	2.14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

83	5.18	Игра по упрощенным правилам	
		<b>6.Футбол 12 часов</b>	
84	6.1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	
85	6.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	
86	6.3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
87	6.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
88	6.5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
89	6.6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель	
90	6.7	Выбивание мяча. Игра вратаря.	
91	6.8	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам.	
92	6.9	Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	
93	6.10	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.	
94	6.11	Игра по упрощенным правилам.	
95	6.12	Игра по упрощенным правилам.	
		<b>1.ЛегкаяАтлетика 21(10)</b>	
96	1.12	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
97	1.13	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
98	1.14	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
99	1.15	Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
100	1.16	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
101	1.17	Метание теннисного мяча на дальность.	
102	1.18	Метание теннисного мяча на дальность.	
103	1.19	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	
104	1.20	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
105	1.21	Бег в равномерном темпе (1000м).	
48	4.1	История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря для каждого ученика.	
49	4.2	Одновременный двухшажный ход.	
50	4.3	Одновременный двухшажный ход.	
51	4.4	Одновременный двухшажный ход.	
52	4.5	Одновременный двухшажный ход.	
53	4.6	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км	

54	4.7	Одновременный бесшажный ход	
55	4.8	Одновременный бесшажный ход	
56	4.9	Одновременный бесшажный ход	
57	4.10	Подъем «елочкой».	
58	4.11	Подъем «елочкой».	
59	4.12	Подъем «елочкой». Передвижение на лыжах 2,5 км	
60	4.13	Торможение и повороты «упором».	
61	4.14	Торможение и повороты «упором».	
62	4.15	Торможение и повороты «упором».	
63	4.16	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	
64	4.17	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	
65	4.18	Передвижение на лыжах 3,5 км.	
		<b>5.Баскетбол 18</b>	
66	5.1	История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры. Стойки игрока.	
67	5.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
68	5.3	Остановка двумя шагами и прыжком..	
69	5.4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	
70	5.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
71	5.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
72	5.7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
73	5.8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
74	5.9	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-3,60м.	
75	5.10	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-3,60м.	
76	5.11	Вырывание и выбивание мяча.	
77	5.12	Вырывание и выбивание мяча.	
78	5.13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
79	5.14	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	
80	5.15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0), нападение быстрым прорывом (1:0)	
81	5.16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди».	
82	5.17	Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	

### Календарно- тематический план (7 класс)

№ п/п	№ урока	ТЕМА	ДАТА
<b>1. Легкая Атлетика 21(11)</b>			
1	1.1	Овладение техникой спринтерского бега. Правила техники безопасности.	
2	1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров.	
3	1.3	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Овладение техникой длительного бега.	
4	1.4	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 метров. Овладение техникой длительного бега.	
5	1.5	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега.	
6	1.6	Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
7	1.7	Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	
8	1.8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
9	1.9	Овладение техникой метания малого мяча в цель (1x1) с расстояния 10-12 метров и на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
10	1.10	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мальчики.	
11	1.11	Бег 1500 метров	
<b>2. Спортивные игры (Волейбол) 18</b>			
12	2.1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	
13	2.2	Стойки игрока, Перемещения стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	
14	2.3	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	
15	2.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку	
16	2.5	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
17	2.6	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	
18	2.7	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	
19	2.8	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
20	2.9	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
21	2.10	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	
22	2.11	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
23	2.12	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
24	2.13	Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки	
25	2.14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

83	5.18	Игра по правилам мини- баскетбола	
<b>6.Футбол 12 часов</b>			
84	6.1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	
85	6.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	
86	6.3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
87	6.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
88	6.5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
89	6.6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель	
90	6.7	Выбивание мяча. Игра вратаря.	
91	6.8	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам.	
92	6.9	Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	
93	6.10	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	
94	6.11	Игра по упрощенным правилам.	
95	6.12	Игра по упрощенным правилам.	
<b>1.ЛегкаяАтлетика 21(10)</b>			
96	1.12	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
97	1.13	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
98	1.14	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
99	1.15	Высокий старт до 15-40 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
100	1.16	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
101	1.17	Метание теннисного мяча на дальность.	
102	1.18	Метание теннисного мяча на дальность.	
103	1.19	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	
104	1.20	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	
105	1.21	Бег в равномерном темпе (1500м).	
50	4.3	Одновременный одношажный ход.	
51	4.4	Одновременный одношажный ход.	
52	4.5	Одновременный одношажный ход.	
53	4.6	Повторение лыжных ходов изученных в 5-6 классах. Передвижение на лыжах 2,5 км	

54	4.7	Повторение лыжных ходов изученных в 5-6 классах	
55	4.8	Повторение лыжных ходов изученных в 5-6 классах	
56	4.9	Повторение лыжных ходов изученных в 5-6 классах	
57	4.10	Подъем в гору скользящим шагом	
58	4.11	Подъем в гору скользящим шагом	
59	4.12	Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах 3,5 км	
60	4.13	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
61	4.14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
62	4.15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
63	4.16	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	
64	4.17	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	
65	4.18	Передвижение на лыжах 4 км.	
		<b>5.Баскетбол 18</b>	
66	5.1	История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры. Стойки игрока.	
67	5.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
68	5.3	Остановка двумя шагами и прыжком..	
69	5.4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	
70	5.5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
71	5.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	
72	5.7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
73	5.8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
74	5.9	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-4,80м.	
75	5.10	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления max Я-4,80м.	
76	5.11	Вырывание и выбивание мяча.	
77	5.12	Вырывание и выбивание мяча.	
78	5.13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
79	5.14	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	
80	5.15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0), нападение быстрым прорывом (1:0)	
81	5.16	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди».	
82	5.17	Игра по правилам мини- баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	

