**МКОУ «Ванинская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании МО учителей  естественно-математического цикла  Протокол №1 от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Руководитель МО И.В. Нескородова | УТВЕРЖДЕНА  решением педагогического совета  Протокол №1 от « » августа 2021 г. ВВЕДЕНА в действие приказом  от « » августа 2021 г. № -о  Директор школы: Т.Л. Шевченко |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по *физической культуре***

***5-9* классы**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию.

Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее —частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым

нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи

совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так ив реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной

деятельности, активное использование занятий физической культурой для

профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных

двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической

привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

**В области коммуникативной культуры:**

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**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.

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**2. Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость;
* биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Н п.п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | День знаний  Зарница | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Спорт против наркотиков  Олимпиада | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Праздник ГТО  Международный день футбола | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | День волейбола | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День здоровья | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств |  | - |
|  | Спортивные игры (волейбол) |  | - |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **27** |
| 2.1 | Гимнастика | Мы за здоровый образ жизни | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | Зимняя зарница | 14 |
| 2.3 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | День здоровья | 13 |
| 3 | Итого |  | 105 |

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ | 1 |
| **2** | Спринтерский бег. Высокий старт (10-15м) | 1 |
| **3** | Бег с ускорением (30- 40м) П/и «Бег с флажками» | 1 |
| **4** | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Эстафетный бег | 1 |
| **5** | Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета. Челночный бег на результат | 1 |
| **6** | Финальное усилие. Бег 60 м- на результат | 1 |
| **7** | Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 1 |
| **8** | Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). П/и «Кто дальше бросит» | 1 |
| **9** | Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | 1 |
| **10** | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние | 1 |
| **11** | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. | 1 |
| **12** | Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой | 1 |
| **13** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | 1 |
| **14** | Прыжки в длину с разбега – на результат | 1 |
| **15** | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег (7мин). ОРУ. П/И «Невод» | 1 |
| **16** | Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой | 1 |
| **17** | Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| **18** | Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) | 1 |
| **19** | Бег по пересечённой местности (2км) Спортивная игра(футбол) | 1 |
| **20** | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. | 1 |
| **21** | Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . | 1 |
| **22** | Игра «Передал- садись» | 1 |
| **23** | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком | 1 |
| **24** | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте | 1 |
| **25** | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | 1 |
| **26** | История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока | 1 |
| **27** | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . | 1 |
| **28** | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 |
| **29** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 |
| **30** | Строевой шаг. Повороты на месте | 1 |
| **31** | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость | 1 |
| **32** | Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| **33** | «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. лазание по канату | 1 |
| **34** | Комбинации освоенных элементов. Упражнения на гибкость. | 1 |
| **35** | Акробатическое соединение из разученных элементов Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **36** | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 |
| **37** | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. | 1 |
| **38** | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д) | 1 |
| **39** | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. | 1 |
| **40** | Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) | 1 |
| **41** | Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | 1 |
| **42** | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием | 1 |
| **43** | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 1 |
| **44** | ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 |
| **45** | Правила соревнований ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
| **46** | Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку | 1 |
| **47** | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |
| **48** | Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | 1 |
| **49** | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. | 1 |
| **50** | Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» | 1 |
| **51** | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| **52** | Волейбол  Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 1 |
| **53** | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |
| **54** | Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | 1 |
| **55** | Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 |
| **56** | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |
| **57** | Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 |
| **58** | Встречные и линейные эстафеты. | 1 |
| **59** | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 |
| **60** | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| **61** | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |
| **62** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| **63** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 |
| **64** | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| **65** | Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 |
| **66** | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | 1 |
| **67** | Баскетбол  Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. | 1 |
| **68** | Стойка и передвижения игрока | 1 |
| **69** | Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. | 1 |
| **70** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| **71** | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **72** | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком | 1 |
| **73** | Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 |
| **74** | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |
| **75** | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 |
| **76** | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | 1 |
| **77** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **78** | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | 1 |
| **79** | Волейбол  Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| **80** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| **81** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| **82** | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 |
| **83** | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. | 1 |
| **84** | Подвижная игра «Пасовка волейболистов | 1 |
| **85** | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). | 1 |
| **86** | Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| **87** | Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| **88** | Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |
| **89** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. | 1 |
| **90** | Развитие скоростно-силовых качеств  Прыжок в длину | 1 |
| **91** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 |
| **92** | ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **93** | Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1 |
| **94** | Кроссовая подготовка  Равномерный бег (10 мин). | 1 |
| **95** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. | 1 |
| **96** | Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | 1 |
| **97** | Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| **98** | Бег в гору. Спортивная игра «лапта» | 1 |
| **99** | Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин). | 1 |
| **100** | Бег с горы. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 |
| **101** | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. | 1 |
| **102** | Преодоление препятствий | 1 |
| **103** | Равномерный бег (20 мин) | 1 |
| **104** | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **105** | Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Бег 2км без учёта времени | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Н п.п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | День знаний  Зарница | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Спорт против наркотиков  Олимпиада | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Праздник ГТО  Международный день футбола | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | День волейбола | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День здоровья | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств |  | - |
|  | Спортивные игры (волейбол) |  | - |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **27** |
| 2.1 | Гимнастика | Мы за здоровый образ жизни | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | Зимняя зарница | 14 |
| 2.3 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | День здоровья | 13 |
| 3 | Итого |  | 105 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Спринтерский бег  Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ | 1 |
| **2** | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) | 1 |
| **3** | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. | 1 |
| **4** | Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств | 1 |
| **5** | Финиширование. Бег (3 х 50 м).  Бег (60 м) на результат | 1 |
| **6** | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. | 1 |
| **7** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 |
| **8** | Оценка техники метания мяча в цель | 1 |
| **9** | Прыжки  Правила соревнований в прыжках в длину | 1 |
| **10** | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой | 1 |
| **11** | Прыжки в длину с места – на результат  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 1 |
| **12** | Бег.Равномерный бег (12 минут). Бег в гору | 1 |
| **13** | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **14** | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1 |
| **15** | Равномерный бег (17минут). Бег по песку. | 1 |
| **16** | Развитие выносливости.  Бег 1,5 км м. развитие выносливости | 1 |
| **17** | Равномерный бег (18 минут). Бег под гору. | 1 |
| **18** | Баскетбол  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **19** | Ведение мяча в высокой стойке на месте. | 1 |
| **20** | Передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| **21** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **22** | Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| **23** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте | 1 |
| **24** | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| **25** | Остановка двумя шагами  Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **26** | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | 1 |
| **27** | Игра (2 х 2, 3 х 3) | 1 |
| **28** | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением | 1 |
| **29** | Акробатика  Кувырки вперед, назад | 1 |
| **30** | Стойка на лопатках выполнение комбинации | 1 |
| **31** | Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | 1 |
| **32** | «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом | 1 |
| **33** | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 1 |
| **34** | Выполнение комбинации из разученных элементов | 1 |
| **35** | Висы и упоры  Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов | 1 |
| **36** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| **37** | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты | 1 |
| **38** | Подъем переворотом в упор | 1 |
| **39** | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений | 1 |
| **40** | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | 1 |
| **41** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) | 1 |
| **42** | ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| **43** | Выполнение комплекса упражнений с обручем | 1 |
| **44** | Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений) | 1 |
| **45** | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | 1 |
| **46** | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| **47** | Гимнастическая полоса препятствий.  Подвижные игры | 1 |
| **48** | Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.  Полоса препятствий на осанку | 1 |
| **49** | Лыжи  ТБ на занятия по лыжной подготовке | 1 |
| **50** | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. | 1 |
| **51** | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения упором | 1 |
| **52** | Волейбол Техника безопасности  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **53** | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | 1 |
| **54** | Прием мяча снизу двумя руками в парах | 1 |
| **55** | Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **56** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | 1 |
| **57** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| **58** | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **59** | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой | 1 |
| **60** | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 |
| **61** | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку | 1 |
| **62** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| **63** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 |
| **64** | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 |
| **65** | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **66** | Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты | 1 |
| **67** | Баскетбол  Стойки и передвижения игрока  Правила игры в баскетбол | 1 |
| **68** | Ведение мяча в высокой стойке на месте | 1 |
| **69** | Передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| **70** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **71** | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами | 1 |
| **72** | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| **73** | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами | 1 |
| **74** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | 1 |
| **75** | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3) | 1 |
| **76** | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| **77** | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. | 1 |
| **78** | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). | 1 |
| **79** | Волейбол  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **80** | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону | 1 |
| **81** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 |
| **82** | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи | 1 |
| **83** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **84** | Комбинации из разученных элементов  Тактика свободного нападения | 1 |
| **85** | Спринтерский бег Инструктаж по ТБ  Высокий Старт (15-30 м). | 1 |
| **86** | Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения | 1 |
| **87** | Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств | 1 |
| **88** | Финиширование.  Линейная эстафета | 1 |
| **89** | Развитие скоростных качеств.  Бег (60 м) на результат | 1 |
| **90** | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 1 |
| **91** | Подбор разбега и отталкивание | 1 |
| **92** | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ | 1 |
| **93** | Приземление  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **94** | Равномерный бег (12 минут). Бег в гору | 1 |
| **95** | Преодоление препятствий | 1 |
| **96** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| **97** | Терминология кроссового бега. | 1 |
| **98** | Равномерный бег (15 минут). Бег под гору | 1 |
| **99** | Бег по пересечённой местности | 1 |
| **100** | Равномерный бег (20 минут) | 1 |
| **101** | Бег 1000 м | 1 |
| **102** | Преодоление препятствий | 1 |
| **103** | Равномерный бег (21 мин) | 1 |
| **104** | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **105** | Бег 2000 м. развитие выносливости | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Н п.п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | **81** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | День знаний  Зарница | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Спорт против наркотиков  Олимпиада | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Праздник ГТО  Международный день футбола | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | Лыжня России | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День здоровья | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств | «Мама, папа, я - спортивная семья!» | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День волейбола | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **21** |
| 2.1 | Гимнастика |  | \_ |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | Зимняя зарница | 3 |
| 2.3 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | День здоровья  Мы за здоровый образ жизни | 21 |
| 3 | Итого |  | 105 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м). | 1 |
| **2** | Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м) | 1 |
| **3** | Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **4** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **5** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ | 1 |
| **6** | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов | 1 |
| **7** | Подбор разбега, отталкивание. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| **10** | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность | 1 |
| **11** | Бег (1500 м). Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 |
| **12** | Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **13** | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **14** | Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |
| **15** | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием | 1 |
| **16** | Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 1 |
| **17** | Развитие выносливости  Бег (19 мин) | 1 |
| **18** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **19** | Бег по пере-сеченной местности | 1 |
| **20** | Бег 1500 м без учета времени | 1 |
| **21** | Бег (2000 м). Развитие выносливости | 1 |
| **22** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **23** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **24** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 1 |
| **25** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **26** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **27** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **28** | Акробатика  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). | 1 |
| **29** | Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **30** | «.Мост» из положения стоя без помощи (д.) | 1 |
| **31** | Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом | 1 |
| **32** | Эстафеты  Лазание по канату в три приема | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **34** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). | 1 |
| **35** | Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | 1 |
| **36** | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты | 1 |
| **37** | Строевые упражнения  Выполнение команд «Пол-оборота направо! | 1 |
| **38** | Висы  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.) | 1 |
| **39** | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| **40** | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | 1 |
| **41** | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| **42** | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | 1 |
| **43** | Элементы единоборст  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | 1 |
| **44** | Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение | 1 |
| **45** | Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. | 1 |
| **46** | Лыжные ходы . Скользящий шаг | 1 |
| **47** | Работа рук. Работа ног | 1 |
| **48** | Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Схема движения | 1 |
| **49** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **50** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **51** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты | 1 |
| **52** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **53** | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 1 |
| **54** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **55** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **56** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 1 |
| **57** | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | 1 |
| **58** | Тактика свободного нападения. | 1 |
| **59** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 |
| **60** | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 |
| **61** | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой | 1 |
| **62** | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 |
| **63** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| **64** | Баскетбол. Правила баскетбола.Передвижения игрока | 1 |
| **65** | Повороты с мячом. Остановка прыжком | 1 |
| **66** | Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| **67** | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока | 1 |
| **68** | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| **69** | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| **70** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
| **71** | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 1 |
| **72** | Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 |
| **73** | Учебная игра. Быстрый прорыв (2 х1). | 1 |
| **74** | Передача мяча в тройках со сменой места | 1 |
| **75** | Штрафной бросок. Игровые задания (2 х], 3 х 1). Учебная игра | 1 |
| **76** | Волейбол. Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **77** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **78** | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 1 |
| **79** | Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| **80** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 1 |
| **81** | Игра по упрощенным правилам  Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар | 1 |
| **82** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40м). | 1 |
| **83** | Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты | 1 |
| **84** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **85** | Финиширование. Бег на результат (60 м). | 1 |
| **86** | Прыжок в длину | 1 |
| **87** | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов | 1 |
| **88** | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **89** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 |
| **90** | Оценка техники метания мяча в цель | 1 |
| **91** | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **92** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **93** | Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **94** | Равномерный бег (17 минут). Бег в гору | 1 |
| **95** | Преодоление препятствий | 1 |
| **96** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| **97** | Терминология кроссового бега | 1 |
| **98** | Равномерный бег (19 минут). Бег под гору | 1 |
| **99** | Бег по пересечённой местности | 1 |
| **100** | Равномерный бег (20 минут | 1 |
| **101** | Бег 1500 м | 1 |
| **102** | Преодоление препятствий | 1 |
| **103** | Равномерный бег (20 мин) | 1 |
| **104** | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **105** | Бег 2000 м. развитие выносливости | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Н п.п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | День знаний  Зарница | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Спорт против наркотиков  Олимпиада | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Праздник ГТО  Международный день футбола | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | Лыжня России | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День здоровья | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств | «Мама, папа, я - спортивная семья!» | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День волейбола  Зимняя зарница | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **18** |
| 2.1 | Гимнастика |  | \_ |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) |  | \_ |
| 2.3 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | День здоровья  Мы за здоровый образ жизни | 21 |
| 3 | Итого |  | 105 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до30 м). | 1 |
| **2** | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) | 1 |
| **3** | Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **4** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **5** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ | 1 |
| **6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов | 1 |
| **7** | Подбор разбега, отталкивание. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| **10** | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность | 1 |
| **11** | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.).  Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 |
| **12** | Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **13** | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **14** | Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |
| **15** | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием | 1 |
| **16** | Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 1 |
| **17** | Развитие выносливости. Бег (23 мин) | 1 |
| **18** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **19** | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку | 1 |
| **20** | Бег 1500 м без учета времени | 1 |
| **21** | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | 1 |
| **22** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **23** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **24** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 1 |
| **25** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **26** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **27** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **28** | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). | 1 |
| **29** | Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **30** | «.Мост» из положения стоя без помощи (д.) | 1 |
| **31** | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). | 1 |
| **32** | Равновесие на одной руке. | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **34** | Строевые упражнения  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне | 1 |
| **35** | Висы. Подтягивания в висе. | 1 |
| **36** | Подъем переворотом силой (м.) | 1 |
| **37** | Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте | 1 |
| **38** | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| **39** | Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.)  (на оценку) | 1 |
| **40** | Строевые упражнения  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | 1 |
| **41** | Опорный прыжок Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты | 1 |
| **42** | Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **43** | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке | 1 |
| **44** | Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. | 1 |
| **45** | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет | 1 |
| **46** | Лыжная подготовка  Коньковый ход без палок | 1 |
| **47** | Подъём скользящим шагом | 1 |
| **48** | Поворот «плугом» Совершенствование и закрепление навыков | 1 |
| **49** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **50** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **51** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты | 1 |
| **52** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **53** | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 1 |
| **54** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **55** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **56** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 1 |
| **57** | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | 1 |
| **58** | Тактика свободного нападения. | 1 |
| **59** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 |
| **60** | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 |
| **61** | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой | 1 |
| **62** | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 |
| **63** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| **64** | Баскетбол. Правила баскетбола. Передвижения игрока | 1 |
| **65** | Повороты с мячом. Остановка прыжком | 1 |
| **66** | Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| **67** | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока | 1 |
| **68** | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| **69** | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| **70** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
| **71** | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 1 |
| **72** | Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 |
| **73** | Учебная игра. Быстрый прорыв (2 х1). | 1 |
| **74** | Передача мяча в тройках со сменой места | 1 |
| **75** | Штрафной бросок. Игровые задания (2 х], 3 х 1). Учебная игра | 1 |
| **76** | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 |
| **77** | Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1 |
| **78** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |
| **79** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | 1 |
| **80** | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| **81** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). | 1 |
| **82** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). | 1 |
| **83** | Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки) | 1 |
| **84** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **85** | Финиширование. Бег на результат (60 м). | 1 |
| **86** | Прыжок в длину. Приземление. | 1 |
| **87** | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов | 1 |
| **88** | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **89** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 |
| **90** | Оценка техники метания мяча в цель | 1 |
| **91** | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **92** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **93** | Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **94** | Равномерный бег (17 минут). Бег в гору | 1 |
| **95** | Преодоление препятствий | 1 |
| **96** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| **97** | Терминология кроссового бега | 1 |
| **98** | Равномерный бег (19 минут). Бег под гору | 1 |
| **99** | Бег по пересечённой местности | 1 |
| **100** | Равномерный бег (20 минут | 1 |
| **101** | Бег 2000 м (д) | 1 |
| **102** | Преодоление препятствий | 1 |
| **103** | Равномерный бег (22 мин) | 1 |
| **104** | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **105** | Бег 3000 м.(м) развитие выносливости | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Н п.п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | День знаний  Зарница | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Спорт против наркотиков  Олимпиада | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Праздник ГТО  Международный день футбола | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | Лыжня России | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День здоровья | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств | «Мама, папа, я - спортивная семья!» | 3 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | День волейбола  Зимняя зарница | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | **18** |
| 2.1 | Гимнастика |  | \_ |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) |  | \_ |
| 2.3 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | День здоровья  Мы за здоровый образ жизни | 21 |
| 3 | Итого |  | 105 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до30 м). | 1 |
| **2** | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) | 1 |
| **3** | Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **4** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **5** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ | 1 |
| **6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов | 1 |
| **7** | Подбор разбега, отталкивание. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| **10** | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность | 1 |
| **11** | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.).  Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 |
| **12** | Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| **13** | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **14** | Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |
| **15** | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием | 1 |
| **16** | Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 1 |
| **17** | Развитие выносливости. Бег (23 мин) | 1 |
| **18** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **19** | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку | 1 |
| **20** | Бег 1500 м без учета времени | 1 |
| **21** | Бег на результат (3000 м-м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | 1 |
| **22** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **23** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **24** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 1 |
| **25** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **26** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **27** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **28** | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). | 1 |
| **29** | Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **30** | «.Мост» из положения стоя без помощи (д.) | 1 |
| **31** | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). | 1 |
| **32** | Равновесие на одной руке. | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат | 1 |
| **34** | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне | 1 |
| **35** | Висы. Подтягивания в висе. | 1 |
| **36** | Подъем переворотом силой (м.) | 1 |
| **37** | Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте | 1 |
| **38** | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| **39** | Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.)  (на оценку) | 1 |
| **40** | Строевые упражнения  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | 1 |
| **41** | Опорный прыжок Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты | 1 |
| **42** | Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **43** | Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке | 1 |
| **44** | Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. | 1 |
| **45** | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет | 1 |
| **46** | Лыжная подготовка. Коньковый ход без палок | 1 |
| **47** | Подъём скользящим шагом | 1 |
| **48** | Поворот «плугом» Совершенствование и закрепление навыков | 1 |
| **49** | Волейбол. Техника безопасности на уроках  Стойки и передвижения игрока | 1 |
| **50** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **51** | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты | 1 |
| **52** | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **53** | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 1 |
| **54** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | 1 |
| **55** | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
| **56** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 1 |
| **57** | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | 1 |
| **58** | Тактика свободного нападения. | 1 |
| **59** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 1 |
| **60** | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 |
| **61** | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой | 1 |
| **62** | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 |
| **63** | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| **64** | Баскетбол. Правила баскетбола. Передвижения игрока | 1 |
| **65** | Повороты с мячом. Остановка прыжком | 1 |
| **66** | Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| **67** | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока | 1 |
| **68** | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| **69** | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| **70** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
| **71** | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 1 |
| **72** | Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 |
| **73** | Учебная игра. Быстрый прорыв (2 х1). | 1 |
| **74** | Передача мяча в тройках со сменой места | 1 |
| **75** | Штрафной бросок. Игровые задания (2 х], 3 х 1). Учебная игра | 1 |
| **76** | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 |
| **77** | Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1 |
| **78** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |
| **79** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки | 1 |
| **80** | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| **81** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). | 1 |
| **82** | Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). | 1 |
| **83** | Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки) | 1 |
| **84** | Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1 |
| **85** | Финиширование  Бег на результат (60 м). | 1 |
| **86** | Прыжок в длину. Приземление. | 1 |
| **87** | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов | 1 |
| **88** | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **89** | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 |
| **90** | Оценка техники метания мяча в цель | 1 |
| **91** | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| **92** | Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| **93** | Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **94** | Равномерный бег (17 минут). Бег в гору | 1 |
| **95** | Преодоление препятствий | 1 |
| **96** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| **97** | Терминология кроссового бега | 1 |
| **98** | Равномерный бег (19 минут). Бег под гору | 1 |
| **99** | Бег по пересечённой местности | 1 |
| **100** | Равномерный бег (20 минут) | 1 |
| **101** | Бег 2000 м (д) | 1 |
| **102** | Преодоление препятствий | 1 |
| **103** | Равномерный бег (23 мин) | 1 |
| **104** | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| **105** | Бег 3000 м.(м) развитие выносливости | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)