

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большоголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Заседание МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 12.08.2021 г. Руководитель МО О. С. Обоева	Согласовано: Заместитель директора по УВР  О. С. Обоева 13.08.2021 г.	Утверждаю: Директор МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ»  Д. А. Байдалова Приказ №  от 16.08.2021 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
для 5 - 9 классов

Количество часов: 5 класс – 102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа,
8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 часа.

Учитель физической культуры: Пастухов Андрей Вячеславович.

Планируемые результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального народа России;
формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник 5 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных

районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 6 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 6 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных

районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 7 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 7 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных

районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 8 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 8 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных

районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 9 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных

районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета 5 класса.

Раздел 1 Легкая атлетика

1.1 Лёгкая атлетика. Основы знаний. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна».

1.2 Техника прыжков в длину с места. Обучение.

1.3 Спринтерский бег. Развитие двигательных качеств.

1.4 Прыжки в длину с места. Оценка

1.5 Беговая подготовка. Техника бега на короткие дистанции

1.6 Низкий старт и стартовый разбег.

1.7 Бег 30м, 60м. Стартовая прикидка.

Раздел 2 Кроссовая подготовка

2.1 Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Инструктаж по технике безопасности

2.2 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

2.3 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

2.4 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

2.5 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

2.6 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости

2.7 Бег по пересечённой местности (1 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости

2.8 Бег по пересечённой местности (1.2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости

2.9 Бег по пересечённой местности (1.4 км). Развитие выносливости

2.10 Бег по пересечённой местности (1.5 км). ОРУ. Развитие выносливости

2.11 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.

2.12 Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.

2.13 Равномерный бег (6 мин). Специальные беговые упражнения.

2.14 Медленный бег до 7 мин. Выработка выносливости.

2.15 Челночный бег. Техника выполнения

Раздел 3 Подвижные игры

3.1 Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».

3.2 Подвижные игры. Встречная эстафета. Салки на одной ноге.

3.3 Развитие двигательных качеств. Специальная гибкость. Игра «Снайпер»

3.4 Подвижная игра «Лапта». Правила игры

3.5 Подвижная игра «Лапта»

- 3.6 Подвижная игра «Флаги»
- 3.7 Подвижная игра «Вышибалы через сетку»

Раздел 4 Гимнастика

- 4.1 Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности
- 4.2 Развитие гибкости. Специальная гибкость. Выполнение упражнений на гибкость. Тестирование на гибкость.
- 4.3 Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание тела - руки за голову за 30 сек. Оценка
- 4.4 Развитие координации движений. Основы борьбы самбо
- 4.5 Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- 4.6 Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Повторение перестроений в строю.
- 4.7 Ходьба «змейкой», «противоходом».
- 4.8 Развитие гибкости. Выполнение упражнений на гибкость.
- 4.9 Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание тела - руки за голову за 30 сек. Оценка
- 4.10 Развитие координации движений. Основы борьбы самбо.
- 4.11 Кувырок вперёд в группировке. Техника выполнения.
- 4.12 Кувырок назад в группировке. Акробатическая связка.
- 4.13 Стойка на голове и руках. Совершенствование акробатической комбинации.
- 4.14 Техника выполнения «гимнастического моста» из положения «лёжа на спине», стойка на лопатках из переката назад.
- 4.15 ОРУ с гимнастической скакалкой. Стойка на голове и руках.
- 4.16 Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине.
- 4.17 Опорный прыжок. Прыжок через козла способом «ноги врозь»
- 4.18 ОРУ с гимнастическими палками.
- 4.19 Развитие гибкости. Стойка на голове и руках

Раздел 5 Подвижные игры

- 5.1 Подвижные игры: «Мяч капитану», «Третий - лишний»
- 5.2 Подвижные игры «Мяч капитану», «Третий - лишний», «Великаны и гномики», «Кошки – мышки».
- 5.3 Питание и двигательный режим школьника.

Раздел 6 Легкая атлетика

- 6.1 Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метания.
- 6.2 Метание мяча в неподвижную вертикальную и подвижную цель. Оценка результатов
- 6.3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 6.4 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подбор разбега.
- 6.5 Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 30м, 60м с низкого старта.
- 6.6 Старт с опорой на одну руку. Бег 60м с стартом с опорой на одну руку.
- 6.7 Бег 30м с высокого старта.
- 6.8 Эстафетный бег с этапами до 30м.
- 6.9 Кросс 1500м по пересечённой местности.
- 6.10 Упражнения в движении с преодолением препятствий
- 6.11 Преодоление полосы препятствий. Подтягивание в висе. Развитие силы.
- 6.12 Сдача «Губернаторских зачётов».
- 6.13 Итоговое занятие. Подвижные игры: «Русская лапта», «Салки». Развитие ловкости, скорости, выносливости.

Раздел 7 Волейбол

- 7.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.
- 7.2 Приём и передача мяча сверху. Обучение технике.
- 7.3 Приём и передача мяча снизу. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.
- 7.4 Обучение техники нижней боковой подачи.
- 7.5 Расстановка игроков на площадке. Совершенствование ранее изученных приёмов.
- 7.6 Игра «Пионербол» по упрощённым правилам.
- 7.7 Итоговое занятие. Подвижные игры: «Русская лапта», «Салки». Развитие ловкости, скорости, выносливости.

Содержание учебного предмета 6 кл

Раздел 1 Легкая атлетика

- 1.1 Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности
- 1.2 Прыжки с места Прыжки в длину с места. Зачёт.
- 1.3 Сдача «Губернаторских тестов».
- 1.4 Развитие двигательных качеств. Основы борьбы самбо
- 1.5 Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м.
- 1.6 Низкий старт и стартовый разбег. Бег 30м с низкого старта
- 1.7 Развитие скоростных качеств. Бег 60м с опорой на одну руку.

Раздел 2 Кроссовая подготовка

- 2.1 Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.
- 2.2 Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.
- 2.3 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
- 2.4 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
- 2.5 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
- 2.6 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
- 2.7 Бег 400 м. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости
- 2.8 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости
- 2.9 Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
- 2.10 Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки
- 2.11 Бег на 800 м., спортивные игры
- 2.12 Равномерный бег (6 мин).
- 2.13 Бег 400 м. Подвижные развивающие игры. «Русская лапта», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему».
- 2.14 Бег 500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Подборка индивидуального разбега. Оценка техники прыжков.
- 2.15 Бег 1000 м. Техника метания теннисного мяча. Метание в неподвижную вертикальную и подвижную мишень, метание на дальность.

Раздел 4 Гимнастика

- 3.1 Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности.
- 3.2 Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения в парах.
- 3.3 Развитие координации движений. Выполнение упражнений на координацию. Основы борьбы

самбо.

- 3.4 Развитие двигательных качеств путём урока «круговой тренировки». Основы борьбы самбо.
- 3.5 Кувырки вперёд и назад в группировке. Акробатическая связка.
ОРУ. Развитие гибкости. Гимнастический мост, стойка на лопатках, маятник
- 3.6 Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд в «группировке». Акробатическая связка.
- 3.7 Кувырок назад в «группировке». Стойка на лопатках с перекатом вперёд. Акробатическая связка.
- 3.8 Оценка теста на гибкость: из седа ноги чуть врозь наклон вперёд, не сгибая коленей.
- 3.9 Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация – оценка.
- 3.10 Урок круговой тренировки . Основы борьбы самбо.
- 3.11 ОРУ, упражнения на развитие гибкости
- 3.12 Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью.
- 3.13 Подвижные игры
- 3.14 ОРУ с гимнастическими палками.

Раздел 4 Легкая атлетика

- 4.1 Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности
- 4.2 Преодоление полосы препятствий
- 4.3 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 4.4 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подбор индивидуального разбега
- 4.5 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.
- 4.6 Челночный бег 3 по 10м.
- 4.7 Развитие беговой выносливости. Бег 6 мин.
- 4.8 Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега с низкого старта на короткие дистанции.
- 4.9 Сдача «Губернаторских тестов».
- 4.10 Бег 30м, 60м на оценку.
- 4.11 Бег 400 м, 800 м. Спортивные игры.
- 4.12 Развитие ловкости, скоростной выносливости.
- 4.13 Метание теннисного мяча с 3-х шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

Раздел 5 Волейбол

- 5.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности
- 5.2 Приём и передача мяча сверху и снизу.
- 5.3 Передача мяча в тройках на одной площадке и через сетку.
- 5.4 Техника выполнения нижних боковой и прямой подач
- 5.5 Зональная расстановка игроков. Игра в пионербол.
- 5.6 Совершенствование техники приёма и передачи мяча, техники подач
- 5.7 Обучение приёма мяча сверху через сетку с 2 – 3м. Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Закрепление нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки.
- 5.8 Итоговое занятие. Подвижные игры

Содержание учебного предмета 7 кл

Раздел 1 Легкая атлетика

- 1.1 Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.
- 1.2 Низкий старт и стартовый разбег. Развитие двигательных качеств. Бег 30м.
- 1.3 Прыжки в длину с места. Зачёт
- 1.4 Сдача «Губернаторских тестов»

Раздел 2 Кроссовая подготовка

- 2.1 Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности

- 2.2 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости
- 2.3 Бег 400 м. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
- 2.4 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
- 2.5 Бег 800 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
- 2.6 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быstroногих». Развитие выносливости
- 2.7 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости
- 2.8 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
- 2.9 Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости
- 2.10 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.11 Бег (5 мин) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.
- 2.12 Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м с низкого старта.
- 2.13 Бег (6 мин) Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с 4 – 5 шагов. Игра «Пятнашки»
- 2.14 Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега. Метание по движущей мишени. Игра «Флаги»
- 2.15 Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Метание мяча на дальность на оценку.
- 2.16 Бег на длинные дистанции. Бег 1500м (мальчики), 1000м (девочки).

Раздел 3 Гимнастика

- 3.1 Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности.
- 3.2 Обучение выполнению строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг.
- 3.3 Разучивание с мальчиками стойки на голове и руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушагат.
- 3.4 Повторение строевых упражнений и совершенствование техники исполнения комплекса УГГ. Наклоны, вперёд сидя на полу, на оценку. Повторить акробатические упражнения и познакомить с акробатическим соединением.
- 3.5 Совершенствование техники выполнения акробатического соединения.
- 3.6 Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Выполнение на оценку: мальчики - стойка на голове и руках, согнувшись, девочки – кувырок назад в полушагат.
- 3.7 Разучивание гимнастических упражнений с палками. Обучение опорному прыжку – ноги врозь через козла в ширину.
- 3.8 Закрепление техника выполнения опорного прыжка – ноги врозь через козла в ширину.
- 3.9 Выполнение строевых команд: полуповоротам направо и налево. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения в парах.
- 3.10 Закрепление техники выполнения строевых упражнений – полуповороты.
Упражнения на развитие гибкости
- 3.11 Развитие координации движений. Выполнение упражнений на координацию.
- 3.12 Преодоление полосы препятствий
- 3.13 Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки).
- 3.14 Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник
- 3.15 Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд в «группировке». Кувырок назад в «группировке». Стойка на лопатках с перекатом вперёд.
- 3.16 ОРУ. Развитие гибкости

- 3.17 Урок круговой тренировки.
- 3.18 Подвижные игры
- 3.19 Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью.

Раздел 4 Подвижные спортивные игры

- 4.1 Подвижные игры
- 4.2 Спортивная игра «Футбол». Правила игры
- 4.3 Спортивная игра «Футбол».
- 4.4 Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
- 4.5 Подвижная игра «Снайпер». Правила игры
- 4.6 Подвижная игра «Снайпер».
- 4.7 Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»
- 4.8 Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»
- 4.9 Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»

Раздел 5 Легкая атлетика

- 5.1 Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности
- 5.2 ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега.
- 5.3 Медленный бег до 3 мин с несколькими ускорениями. Совершенствование техники передачи мяча сверху.
- 5.4 Преодоление полосы препятствий. Приём и передача мяча сверху и снизу.
- 5.5 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.
- 5.6 Пионербол с одним мячом по правилам волейбола. Выполнение на оценку техники приёма и передач мяча.
- 5.7 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.
- 5.8 Развитие беговой выносливости. Бег 6 мин.
- 5.9 Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега с низкого старта на короткие дистанции.
- 5.10 Челночный бег 3 по 10м.
- 5.11 Бег 30м, 60м на оценку.
- 5.12 Сдача «Губернаторских тестов».
- 5.13 Бег 500м, 1000м. Спортивные игры
- 5.14 Итоговое занятие. Развитие ловкости, скоростной выносливости. Подвижные игры: «Русская лапта

Содержание учебного предмета 8 кл

Раздел 1 Легкая атлетика

- 1.1 Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
- 1.2 Прыжки в длину с места на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
- 1.3 Сдача «Губернаторских зачётов» ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе.
- 1.4 Прыжки в длину с места. Бег 6 мин.
- 1.5 Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта». ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Раздел 2 Кроссовая подготовка

- 2.1 Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут

- 2.2 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».
- 2.3 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут
- 2.4 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».
- 2.5 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера».
- 2.6 Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих».
- 2.7 Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут
- 2.8 Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут
- 2.9 Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут
- 2.10 Бег по пересечённой местности (7 мин), преодоление препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». 2.11 Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут
- 2.12 Техника бега на длинные дистанции. Повторный бег по 200м. Бег 6 мин. Кроссовая подготовка. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
- 2.13 Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого разбега. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
- 2.14 Развитие скоростных качеств. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
- 2.15 Бег 30м и 60м на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30м и 60м с низкого старта
- 2.16 Челночный бег 3 по 10м. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. ОРУ в движении.
- 2.17 Бег 400м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Индивидуальный подбор разбега. Сдача прыжков на оценку. ОРУ с малым мячом.
- 2.18 Бег 500 м. Техника прыжков в высоту с разбега способом «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Сдача на оценку. ОРУ с малым мячом.
- 2.19 Бег 1000 м. Техника метания теннисного мяча с разбега. Метание мяча в неподвижную вертикальную и подвижную горизонтальную цели. Сдача метания на оценку. ОРУ с малым мячом.

Раздел 3 Гимнастика

- 3.1 Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.
- 3.2 Выполнение строевых команд. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок.
- 3.3 Упражнения в парах на сопротивление. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках. Упражнения в парах на сопротивление. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках.
- 3.4 Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
- 3.5 Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки

– на низкой перекладине – на результат.

3.6 Разучивание акробатического соединения. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.

3.7 Упражнения на равновесие. Развитие координации движений. ОРУ в движении.

3.8 Акробатическая связка. Сдача на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Акробатическая связка. Сдача на оценку.

3.9 Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг.

3.10 Закрепление техники опорного прыжка. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Наклоны вперёд из положения сидя на полу.

3.11 Совершенствование двигательных умений и развитие силовых качеств при выполнении гимнастических упражнений. ОРУ на осанку.

3.12 Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине. ОРУ на осанку.

3.13 Перестроение из одной колонны в колонну по два, по три, четыре в движении. ОРУ со скакалками. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.

3.14 Развитие двигательных качеств посредством «круговой тренировки». ОРУ комплекс с гимнастическими палками.

3.15 Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки)

Раздел 4 Легкая атлетика

4.1 Лёгкая атлетика. Техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений.

4.2 Медленный бег (до 10 мин). Прыжки через скакалку за 1мин. Развитие беговой выносливости. ОРУ в движении.

4.3 Техника высокого старта с опорой на одну руку и низкого (в парах с преследованием). Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. СУ.

4.4 Выполнение комплекса ОРУ в движении по кругу (7 – 8 упражнений). Контрольная прикидка в беге на 60м. ОРУ в движении. СУ. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.

4.5 Совершенствование техники разбега и прыжка в длину. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики). ОРУ с теннисным мячом комплекс. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики)

4.6 Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Зачёт по прыжкам в длину. Метание мяча с разбега 5 -7 шагов. Круговая эстафета с этапами до 60м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.

4.7 Сдача «Губернаторских зачётов». Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Бег 30м на оценку. Подтягивание в висе. Бег 30м – на результат. Подтягивание в висе.

Раздел 5 Подвижные игры

5.1 Подвижные игры

5.2 Спортивная игра «Футбол». Правила игры

5.3 Спортивная игра «Футбол».

5.4 Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»

5.5 Подвижная игра «Снайпер». Правила игры

5.6 Подвижная игра «Снайпер».

5.7 Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»

5.8 Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»

5.9 Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»

Раздел 6 Волейбол

- 6.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по волейболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Развитие координационных способностей. Техника передачи мяча сверху. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол
- 6.2 Техника приёма и передачи мяча снизу и сверху. Повторение. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Обучение приёму мяча снизу в парах и тройках. Закрепление техники передачи мяча сверху.
- 6.3 Сочетание перемещений и приёмов. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.
- 6.4 Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу. Приём и передача мяча сверху через сетку с 2-3-хм. Сочетание перемещений и приёмов.
- 6.5 Нижние прямая и боковая подачи. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Приём и передача мяча сверху. Выполнение приёма и передачи мяча сверху в парах, в кругу, приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Выполнение нижних прямой и боковой подач с 4 – 5м от сетки.
- 6.6 Передача мяча через сетку с перемещением. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 6.7 Техника выполнения нижней боковой подачи. Выполнение нижней боковой подачи.
- 6.8 Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи с перемещением.
- 6.9 Приём мяча снизу после подачи. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Знакомство с правилами игры в «Картошка». Игра в «Картошку» по упрощённым правилам.
- 6.10 Учебно – тренировочная двусторонняя игра. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 6.11 Зональная расстановка игроков. Приём и передача мяча сверху после нижней боковой подачи на одной половине площадки. Игра в «Картошку» по упрощённым правилам. Учебно – тренировочная двусторонняя игра.
- 6.12 Правила игры в волейбол. Линейная эстафета до 30м с элементами волейбола. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ
- 6.13 Итоговое занятие. Спортивные игры

Содержание учебного предмета 9 кл

Раздел 1 Легкая атлетика

- 1.1 Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности
- 1.2 Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ).
- 1.3 Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. ОРУ в движении.
- 1.4 Обучение техники эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
- 1.5 Низкий старт с преследованием (3 – 4 раза) до 20 м. Прыжок в длину с места на оценку. ОРУ в движении.
- 1.6 Техника прыжка в длину с разбега 15 – 20м способом «согнув ноги». ОРУ в движении.
- 1.7 Учёт в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом.
- 1.8 Техника метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 1.9 Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Раздел 2 Кроссовая подготовка

- 2.1 Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Бег в медленном темпе до 6 мин

с 2 – 3 ускорениями до 80 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег в медленном темпе до 6 мин с 2 – 3 ускорениями до 80 м.

2.2 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут

2.3 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут

2.4 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут

2.5 Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут

2.6 Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут

2.7 Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут

2.8 Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут

2.9 Равномерный бег (8 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут

2.10 Бег по пересечённой местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут

2.11 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Равномерный бег (8 мин). 2.12 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут

2.13 Бег в медленном темпе до 15 мин. Упражнение в парах на сопротивление. Метание мяча 150г на дальность на оценку. Упражнение в парах на сопротивление. Прыжки в длину с места – на результат.

2.14 Медленный бег до 12 мин. Прыжки в длину с разбега на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.

2.15 Медленный бег до 9 мин с ускорениями. Развитие скоростной выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

2.16 Бег по пересечённой местности до 10 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Развитие силовых качеств. Специальные беговые упражнения.

2.17 Бег 1000 м – контрольное упражнение (юноши) и 800 м (девушки). ОРУ в движении. 2.18 Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.

2.19 Бег (5 мин). Челночный бег 3 по 10 м. Техника эстафетного бега. ОРУ в движении. 2.20 Техника передачи эстафетной палочки изученным способом.

2.21 Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Медленный бег до 11 мин. ОРУ в движении.

Раздел 3 Гимнастика

3.1 Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи.

3.2 ОРУ в парах на сопротивление. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на голове и руках.

3.3 Определение ЧСС после нагрузки. Гимнастический мост из положения стоя - встать самостоятельно. Совершенствование акробатических упражнений.

3.4 Совершенствование поворотов в движении. КУ – наклоны вперёд сидя на полу. Обучение акробатического соединения.

- 3.5 ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование акробатического соединения. 3.6 Кувырок вперёд в группировке и стойка на голове и руках на оценку. ОРУ с гимнастическими скакалками.
- 3.7 Совершенствование техники акробатического соединения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие гибкости. ОРУ в движении.
- 3.8 Проверить на оценку акробатическое соединение. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки), подтягивание (мальчики).
- 3.9 ОРУ. Упражнения на развитие выносливости
- 3.10 Урок круговой тренировки. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка».
- 3.11 Развитие двигательных качеств и силовой выносливости. Кувырок вперед, назад, в стороны, гимнастический мост, забегание, маятник
- 3.12 Поднимание туловища из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, мост из положения стоя
- 3.13 Строевые упражнения. Подтягивания в висе.
- 3.14 Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.
- 3.15 Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 3.16 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 3.17 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 3.18 Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.
- 3.19 Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.
- 3.20 Техника выполнения акробатических элементов. Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.
- 3.21 Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
- 3.22 Техника выполнения акробатической комбинации. Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.
- 3.22 Оценка техники выполнения акробатических элементов. Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий

Раздел 4 Легкая атлетика

- 4.1 Лёгкая атлетика. Напомнить учащимся правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Техника прыжка в высоту с разбега 5 - 7 шагов способом «перешагивание».
- 4.2 Подбор разбега в прыжках в высоту. Техника бега на длинные дистанции. ОРУ с набивным мячом.
- 4.3 Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. ОРУ с набивным мячом.
- 4.4 Оценка техники разбега прыжка в высоту (на минимальной высоте). Медленный бег до 4 мин. ОРУ с набивным мячом.

- 4.5 Совершенствование умения в строевых упражнениях. Бег 60 м с высокого старта – прикидка. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
- 4.6 Развитие скоростной выносливости. Переменный бег на отрезках 200 - 400 - 600 - 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.

Раздел 5 Волейбол

- 5.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Приём мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
- 5.2 Обучение технике сочетаний и перемещений в тройках. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
- 5.3 Совершенствование нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча через сетку в тройках. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.
- 5.4 Повторение содержания урока 20. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча.
- 5.5 Нижняя боковая подача. Обучение приёму мяча снизу после подачи. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.
- 5.6 Упражнения с гимнастическими скакалками. Техника выполнения подач на оценку. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Учебная игра
- 5.7 Итоговое занятие

Основные воспитательные задачи:

- 1) Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Тематическое планирование 5 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1.	Лёгкая атлетика. Основы знаний Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Понятия «строй», «шеренга», «колонна».	1
2.	Техника прыжков в длину с места. Обучение.	1
3.	Спринтерский бег Развитие двигательных качеств.	1
4.	Прыжки в длину с места. Оценка	1
5.	Беговая подготовка. Техника бега на короткие дистанции	1
6.	Низкий старт и стартовый разбег.	1
7.	Бег 30м, 60м. Стартовая прикидка.	1
Кроссовая подготовка		
8.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности	1

9.	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
10	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
11 13	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	3
14 15	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	2
16	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
17	Бег по пересеченной местности (1км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1
18	Бег по пересеченной местности (1.2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1
19	Бег по пересеченной местности (1.4 км). Развитие выносливости	1
20	Бег по пересеченной местности (1.5 км). ОРУ. Развитие выносливости	1
21 22	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	2
23 24	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	2
25	Равномерный бег (6 мин). Специальные беговые упражнения.	1
26	Медленный бег до 7 мин. Выработка выносливости.	1
27	Челночный бег. Техника выполнения	1
Подвижные игры		
28- 29.	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	2
30.	Подвижные игры. Встречная эстафета. Салки на одной ноге.	1
31.	Развитие двигательных качеств. Специальная гибкость. Игра «Снайпер»	1
32.	Подвижная игра «Лапта». Правила игры	1
33.	Подвижная игра «Флаги»	1
34- 36.	Подвижная игра «Лапта»	3
37.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
Гимнастика		
38.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности	1
39- 40.	Развитие гибкости. Специальная гибкость. Выполнение упражнений на гибкость. Тестирование на гибкость.	2
41.	Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание тела - руки за голову за 30 сек. Оценка	1

42-43.	Развитие координации движений. Основы борьбы самбо	2
44.	Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.	1
45.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.	1
46.	Повторение перестроений в строю.	1
47.	Ходьба «змейкой», «противоходом». Развитие гибкости. Выполнение упражнений на гибкость.	1
48.	Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание тела - руки за голову за 30 сек. Оценка	1
49.	Развитие координации движений. Основы борьбы самбо.	1
50-52.	Кувырок вперёд в группировке. Техника выполнения.	3
53-54.	Кувырок назад в группировке. Акробатическая связка.	2
55.	Стойка на голове и руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации.	1
56.	Техника выполнения «гимнастического моста» из положения «лёжа на спине», стойка на лопатках из переката назад.	1
57.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Стойка на голове и руках.	1
58.	Развитие силовых качеств. Упражнения на перекладине.	1
59-60.	Опорный прыжок. Прыжок через козла способом «ноги врозь»	2
61.	ОРУ с гимнастическими палками.	1
62-63.	Развитие гибкости. Стойка на голове и руках	2
Подвижные игры		
64.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Третий - лишний»	1
65 – 66.	Подвижные игры «Мяч капитану», «Третий - лишний», «Великаны и гномики», «Кошки – мышки».	2
67.	Питание и двигательный режим школьника.	1
Легкая атлетика		
68.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метания.	1
69 – 70.	Метание мяча в неподвижную вертикальную и подвижную цель. Оценка результатов	2
71 – 72.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
73 - 74.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подбор разбега.	2
75 - 76.	Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 30м, 60м с низкого старта.	2
77.	Старт с опорой на одну руку. Бег 60м с стартом с опорой на одну руку.	1

78.	Бег 30м с высокого старта.	1
79 – 80.	Эстафетный бег с этапами до 30м.	2
81 – 83.	Кросс 1500м по пересечённой местности.	3
84 – 85.	Упражнения в движении с преодолением препятствий	2
86 – 87.	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание в висе. Развитие силы.	2
88.	Сдача «Губернаторских зачётов».	1
Волейбол		
89.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
90 – 91.	Приём и передача мяча сверху. Обучение технике.	2
92 – 93.	Приём и передача мяча снизу. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.	2
94 – 95.	Обучение технике нижней боковой подачи.	2
96 – 97.	Расстановка игроков на площадке. Совершенствование ранее изученных приёмов.	2
98 100.	Игра «Пионербол» по упрощённым правилам.	3
101 102.	Итоговое занятие. Подвижные игры: «Русская лапта», «Салки». Развитие ловкости, скорости, выносливости.	2

Тематическое планирование 6 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1.	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Прыжки с места Прыжки в длину с места. Зачёт.	1
3 - 4.	Сдача «Губернаторских тестов».	2
5 - 6.	Развитие двигательных качеств. Основы борьбы самбо	2
7.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м.	1
8.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 30м с низкого старта	1
9 - 10.	Развитие скоростных качеств. Бег 60м с опорой на одну руку.	2
Кроссовая подготовка		
11 - 13.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1
14.	Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м,	3

	1000м.	
15.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1
16– 17.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	2
18 – 19.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	2
20– 21.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	2
22– 23.	Бег 400 м. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	2
24– 25.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	2
26– 27.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	2
28.	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки	1
29.	Бег на 800 м., спортивные игры	1
30.	Равномерный бег (6 мин).	1
31 32.	Бег 400 м. Подвижные развивающие игры. «Русская лапта», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему».	2
33– 35.	Бег 500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Подборка индивидуального разбега. Оценка техники прыжков.	3
36– 38	Бег 1000 м. Техника метания теннисного мяча. Метание в неподвижную вертикальную и подвижную мишень, метание на дальность.	3
Гимнастика		
39.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности.	1
40– 41.	Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения в парах.	2
42– 43.	Развитие координации движений. Выполнение упражнений на координацию. Основы борьбы самбо.	2
44– 45.	Развитие двигательных качеств путём урока «круговой тренировки». Основы борьбы самбо.	2
46– 47.	Кувьрки вперёд и назад в группировке. Акробатическая связка.	2

48– 49.	ОРУ. Развитие гибкости. Гимнастический мост, стойка на лопатках, маятник	2
50– 51.	Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд в «группировке». Акробатическая связка.	2
52.	Кувырок назад в «группировке». Стойка на лопатках с перекатом вперёд. Акробатическая связка.	1
53- 54.	Оценка теста на гибкость: из седа ноги чуть врозь наклон вперёд, не сгибая коленей.	2
55.	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация – оценка.	1
56.	Урок круговой тренировки . Основы борьбы самбо.	1
57– 58.	ОРУ, упражнения на развитие гибкости	2
59.	Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью.	1
60 – 61.	Подвижные игры. Настольный теннис	2
62 – 63.	ОРУ с гимнастическими палками.	2
Легкая атлетика		
64.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	1
65.	Преодоление полосы препятствий	1
66.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
67 – 69 .	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подбор индивидуального разбега	3
70.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1
71 – 73.	Челночный бег 3 по 10м.	3
74.	Развитие беговой выносливости. Бег 6 мин.	1
75.	Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега с низкого старта на короткие дистанции.	1
76.	Сдача «Губернаторских тестов».	1
77 – 79.	Бег 30м, 60м на оценку.	3
80 – 82.	Бег 400 м, 800 м. Спортивные игры.	3

83 – 84.	Развитие ловкости, скоростной выносливости.	2
85.	Метание теннисного мяча с 3-х шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Волейбол		
86 – 87.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности	2
88 – 89.	Приём и передача мяча сверху и снизу.	2
90 – 91.	Передача мяча в тройках на одной площадке и через сетку.	2
92 – 93.	Техника выполнения нижних боковой и прямой подач	2
94 – 96.	Зональная расстановка игроков. Игра в пионербол.	3
97 – 98.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, техники подач	2
99 – 101.	Обучение приёма мяча сверху через сетку с 2 – 3м. Закрепление умения в передаче мяча сверху через сетку. Закрепление нижней прямой подачи с 4 – 5м от сетки.	3
102	Итоговое занятие. Подвижные игры	1

Тематическое планирование 7 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.	1
2 – 3.	Низкий старт и стартовый разбег. Развитие двигательных качеств. Бег 30м.	2
4.	Прыжки в длину с места. Зачёт	1
5 – 6.	Сдача «Губернаторских тестов»	2
Кроссовая подготовка		
7.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности	1
8 – 9.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	2
10 – 11.	Бег 400 м. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	2

12 – 13.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	2
14 – 15.	Бег 800 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	2
16 – 17.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	2
18.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	1
19.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1
20 – 21.	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	2
22.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
23- 25	Бег (5 мин) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	3
26 – 27.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м с низкого старта.	2
28.	Бег (6 мин) Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с 4 – 5 шагов. Игра «Пятнашки»	1
29 – 31.	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега. Метание по движущей мишени. Игра «Флаги»	3
32.	Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Метание мяча на дальность на оценку.	1
33 – 34.	Бег на длинные дистанции. Бег 1500м (мальчики), 1000м (девочки).	2
Гимнастика		
35.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности.	1
36 – 37.	Обучение выполнению строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг. Разучивание с мальчиками стойки на голове и руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушагат.	2
38 – 39 .	Повторение строевых упражнений и совершенствование техники исполнения комплекса УГГ. Наклоны, вперёд сидя на полу, на оценку. Повторить акробатические упражнения и познакомить с акробатическим соединением.	2

40 – 41.	Совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	2
42 – 43.	Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Выполнение на оценку: мальчики - стойка на голове и руках, согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	2
44 – 45.	Разучивание гимнастических упражнений с палками. Обучение опорному прыжку – ноги врозь через козла в ширину.	2
46 – 47.	Закрепление техника выполнения опорного прыжка – ноги врозь через козла в ширину.	2
48 – 50.	Выполнение строевых команд: полуповоротам направо и налево. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения в парах.	3
51.	Закрепление техники выполнения строевых упражнений – полуповороты. Упражнения на развитие гибкости	1
52 - 53.	Развитие координации движений. Выполнение упражнений на координацию. Преодоление полосы препятствий	2
54.	Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	1
55 – 56.	Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник	2
57.	Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырок вперёд в «группировке».	1
58 – 59.	Кувырок назад в «группировке». Стойка на лопатках с перекатом вперёд.	2
60.	ОРУ. Развитие гибкости	1
61.	Урок круговой тренировки.	1
62.	Подвижные игры	1
63.	Выполнение «гимнастического моста» из положения стоя с помощью.	1
Подвижные спортивные игры		
64.	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности.	1
65.	Спортивная игра «Футбол». Правила игры	1
66.	Спортивная игра «Футбол».	1

67.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
68.	Подвижная игра «Снайпер». Правила игры	1
69.	Подвижная игра «Снайпер».	1
70 - 71.	Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»	2
72.	Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»	1
73 – 74.	Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»	2
Легкая атлетика		
75 – 77.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	3
78.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1
79 – 80.	Медленный бег до 3 мин с несколькими ускорениями. Совершенствование техники передачи мяча сверху.	2
81 – 82.	Преодоление полосы препятствий. Приём и передача мяча сверху и снизу.	2
83 – 85.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	3
86 – 87.	Пионербол с одним мячом по правилам волейбола. Выполнение на оценку техники приёма и передач мяча.	2
88 – 89.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2
90 – 91.	Развитие беговой выносливости. Бег 6 мин.	2
92 – 93 .	Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега с низкого старта на короткие дистанции.	2
94.	Челночный бег 3 по 10м.	1
95.	Бег 30м, 60м на оценку.	1
96 – 97.	Сдача «Губернаторских тестов».	2

98 100.	Бег 500м, 1000м. Спортивные игры	3
101 102.	Итоговое занятие. Развитие ловкости, скоростной выносливости. Подвижные игры: «Русская лапта», «Третий лишний»	2

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1.	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
2.	Прыжки в длину с места на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
3 – 4.	Сдача «Губернаторских зачётов» ОРУ со скакалками. Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Бег 6 мин.	2
5.	Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта». ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
Кроссовая подготовка		
6.	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут. Инструктаж по технике безопасности.	1
7 – 8.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой».	2
9 10.	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
11 12.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».	2
13 14.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера».	2
15 16.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих».	2
17.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	1
18– 20.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	3
21 22.	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 12	2

	минут	
23– 25.	Бег по пересечённой местности (7 мин), преодоление препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	3
26 28.	Техника бега на длинные дистанции. Повторный бег по 200м. Бег 6 мин. Кроссовая подготовка. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	3
29	Низкий старт и стартовый разбег. Техника бега на короткие дистанции с низкого разбега. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1
30.	Развитие скоростных качеств. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
31.	Бег 30м и 60м на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30м и 60м с низкого старта	1
32.	Челночный бег 3 по 10м. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. ОРУ в движении.	1
33 35.	Бег 400м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Индивидуальный подбор разбега. Сдача прыжков на оценку. ОРУ с малым мячом.	3
36 38.	Бег 500 м. Техника прыжков в высоту с разбега способом «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Сдача на оценку. ОРУ с малым мячом.	3
39 41.	Бег 1000 м. Техника метания теннисного мяча с разбега. Метание мяча в неподвижную вертикальную и подвижную горизонтальную цели. Сдача метания на оценку. ОРУ с малым мячом.	3
Гимнастика		
42 43.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.	2
44.	Выполнение строевых команд. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба «змейкой», «противоходом», по диагонали. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок.	1
45 46.	Упражнения в парах на сопротивление. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках. Упражнения в парах на сопротивление. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на голове и руках. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	2
47 - 48.	Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Гимнастический «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Кувырок назад в группировке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	2
49 50.	Разучивание акробатического соединения. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону. ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	2

51 52.	Упражнения на равновесие. Развитие координации движений. ОРУ в движении.	2
53 54.	Акробатическая связка. Сдача на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Акробатическая связка. Сдача на оценку.	2
55 56.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг.	2
57 58.	Закрепление техники опорного прыжка. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Наклоны вперёд из положения сидя на полу.	2
59.	Совершенствование двигательных умений и развитие силовых качеств при выполнении гимнастических упражнений. ОРУ на осанку.	1
60.	Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине. ОРУ на осанку.	1
61 62.	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по три, четыре в движении. ОРУ со скакалками. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	2
63.	Развитие двигательных качеств посредством «круговой тренировки». ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1
64 65.	Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Подтягивание в висе (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	2
Легкая атлетика		
66.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений.	1
67 68.	Медленный бег (до 10 мин). Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие беговой выносливости. ОРУ в движении.	2
69 - 70.	Техника высокого старта с опорой на одну руку и низкого (в парах с преследованием). Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. СУ.	2
71 - 72.	Выполнение комплекса ОРУ в движении по кругу (7 – 8 упражнений). Контрольная прикидка в беге на 60м. ОРУ в движении. СУ. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	2
73 - 74.	Совершенствование техники разбега и прыжка в длину. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики). ОРУ с теннисным мячом комплекс. Бег 500м (девочки) и 1000м (мальчики)	2
75.	Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Зачёт по прыжкам в длину. Метание мяча с разбега 5 -7 шагов. Круговая эстафета с этапами до 60м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1
76.	Сдача «Губернаторских зачётов». Наклоны вперёд, из положения сидя. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. Бег 30м на оценку. Подтягивание в висе. Бег 30м – на результат. Подтягивание в висе.	1
Подвижные игры		
77.	Подвижные игры: флаги, футбол, снайпер и тд. Инструктаж по технике безопасности	1
78.	Спортивная игра «Футбол». Правила игры	1
79 –	Спортивная игра «Футбол».	2

80.		
81 – 82.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	2
83.	Подвижная игра «Снайпер». Правила игры	1
84 – 85.	Подвижная игра «Снайпер».	2
86 - 87.	Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»	2
88.	Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»	1
89 - 90.	Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»	2
Волейбол		
91 - 92.	Волейбол. Зональная расстановка игроков. Совершенствование техники и тактических действий игроков в волейбол. Инструктаж по Технике безопасности.	2
93.	Совершенствование нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча через сетку в тройках. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	2
94 - 95.	Нижняя боковая подача. Обучение приёму мяча снизу после подачи. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	2
96 - 98.	Зональная расстановка игроков. Совершенствование техники передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.	3
99 - 100.	Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2
101 – 102.	Итоговое занятие. Спортивные игры	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ).	1
3.	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжений связок и мышц. ОРУ в движении.	1
4.	Обучение техники эстафетному бегу с передачей палочки сверху. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1
5.	Низкий старт с преследованием (3 – 4 раза) до 20 м. Прыжок в длину с места на оценку. ОРУ в движении.	1
6.	Техника прыжка в длину с разбега 15 – 20м способом «согнув ноги». ОРУ в движении.	1

7.	Учёт в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом.	1
8.	Техника метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Кроссовая подготовка		
9.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Бег в медленном темпе до 6 мин с 2 – 3 ускорениями до 80 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег в медленном темпе до 6 мин с 2 – 3 ускорениями до 80 м.	1
10.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут	1
11 12.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
13 14.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
15 16.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
17 18.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
19 20.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	2
21.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	1
22– 24.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	3
25 26.	Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	2
27– 28.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	2
29.	Бег в медленном темпе до 15 мин. Упражнение в парах на сопротивление. Метание мяча 150г на дальность на оценку. Упражнение в парах на сопротивление. Прыжки в длину с места – на результат.	1

30.	Медленный бег до 12 мин. Прыжки в длину с разбега на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
31.	Медленный бег до 9 мин с ускорениями. Развитие скоростной выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
32.	Бег по пересеченной местности до 10 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Развитие силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	1
33.	Бег 1000 м – контрольное упражнение (юноши) и 800 м (девушки). ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	1
34.	Бег (5 мин). Челночный бег 3 по 10 м. Техника эстафетного бега. ОРУ в движении. Техника передачи эстафетной палочки изученным способом.	1
35	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перекидной». Медленный бег до 11 мин. ОРУ в движении.	2
36.		
Гимнастика		
37.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи.	1
38	ОРУ в парах на сопротивление. Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на голове и руках.	1
39.	Определение ЧСС после нагрузки. Гимнастический мост из положения стоя - встать самостоятельно. Совершенствование акробатических упражнений.	1
40.	Совершенствование поворотов в движении. КУ – наклоны вперед сидя на полу. Обучение акробатического соединения.	1
41.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование акробатического соединения. Кувырок вперед в группировке и стойка на голове и руках на оценку. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1
42	Совершенствование техники акробатического соединения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие гибкости. ОРУ в движении.	2
43.		
44.	Проверить на оценку акробатическое соединение. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки), подтягивание (мальчики).	1
45	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости	3
47.		
48	Урок круговой тренировки. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре. «Пистолетик», Поднимание ног из положения лёжа на спине, «рыбка».	2
49.		
50.	Развитие двигательных качеств и силовой выносливости. Кувырок вперед, назад, в стороны, гимнастический мост, забегание, маятник	1
51	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, мост из положения стоя	2
52.		
53.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1
54	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	2
55.		
56	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
57.		
58.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

59.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60 61.	Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2
62.	Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	1
63 65.	Техника выполнения акробатических элементов. Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	3
66 67.	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	2
68 69.	Техника выполнения акробатической комбинации. Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	2
70 - 71.	Оценка техники выполнения акробатических элементов. Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	2
Легкая атлетика		
72 - 74.	Лёгкая атлетика. Напомнить учащимся правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Техника прыжка в высоту с разбега 5 - 7 шагов способом «перешагивание».	3
75 - 76.	Подбор разбега в прыжках в высоту. Техника бега на длинные дистанции. ОРУ с набивным мячом.	2
77 - 78.	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. ОРУ с набивным мячом.	2
79- 80.	Оценка техники разбега прыжка в высоту (на минимальной высоте). Медленный бег до 4 мин. ОРУ с набивным мячом.	2
81- 82.	Совершенствование умения в строевых упражнениях. Бег 60 м с высокого старта – прикидка. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
83 - 84.	Развитие скоростной выносливости. Переменный бег на отрезках 200 - 400 - 600 - 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	2
Волейбол		
85 – 87.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Приём мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	3
88 - 89.	Обучение технике сочетаний и перемещений в тройках. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	2
90 – 93.	Совершенствование нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча через сетку в тройках. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	4
94 – 96.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча.	3
97 – 99.	Нижняя боковая подача. Обучение приёму мяча снизу после подачи. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.	3
100 – 101.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Техника выполнения подач на оценку. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Учебная игра	2
102.	Итоговое занятие. Двухсторонняя учебная игра	1