

Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году определяется следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020 г.);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ № 1642 от 26.12.2017;
- «Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки № 164 от 03.06.2008, № 320 от 31.08.2009, № 427 от 19.10.2009, № 2643 от 10.11.2011, № 39 от 24.01.2012, № 69 от 31.01.2012, № 609 от 23.06.2015);
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.06.2005 №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Оприказом министерства образования Российской Федерации 5.03.2004 № 1089»
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования образовательного учреждения.
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки Мурманской области «О преподавании учебного предмета «Физическая культура в 2021-2022 уч. году» для 5-9 классов
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы;
- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014 г.;

- Учебного плана МБОУ СОШ №276» на 2024-2025 уч. год.

Содержание курса направлено на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровый Образ Жизни» представлены:

- Планируемые результаты освоения курса по внеурочной деятельности (личностные, метапредметные результаты).
- Содержание курса внеурочной деятельности.
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Систематический курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» представлен в программе следующими содержательными линиями:

- «Знания о физической культуре»
- История физической культуры.
- Физическая культура (основные понятия).
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Раздел «Физическое совершенствование»
- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»

- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» в основной школе выделяется 170 часов:

в 5 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);

в 6 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);

в 7 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);

в 8 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);

в 9 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа включает в себя:

- Планируемые результаты освоения курса.
- Содержание курса.
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации программы 5 лет.

Направление реализации личности по ФГОС - общекультурное

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России;

- ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- уважение к символам России, своего края.
-

Гражданского воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной);
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды;
- развивать способности решать моральные проблемы на основе личностного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций;
- ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины;
- природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

Физического воспитания

- формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 5-9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..**Плавание** на груди/ спине, боку с грузом в руке.**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

МАТРИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Предмет: Физическая культура

Уровень **базовый** (базовый/профильный)

№ п/п	Дидактические единицы	Минимальное количество часов					
		Всего	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	1	1	1	1	1	1
1.2	<i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i>	1	1	1	1	1	1
1.3	<i>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	1	1	1	1	1	1
2.2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	1	1	1	1	1	1
2.2.	<i>Гимнастика</i>						
1	<i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i>	6	6	6	6	6	6
2.2.	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	6	6	6	6	6	6
3							
2.2.	<i>Упражнения лыжной подготовки.¹</i>	6	6	6	6	6	6

¹ Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климата- географических условий региона.

4							
2.2.	<i>Спортивные игры.</i>						
6	<i>Баскетбол</i>	5	5	5	5	5	5
	<i>Волейбол</i>	5	5	5	5	5	5
	<i>Мини футбол</i>	1	1	1	1	1	1
	<i>ИТОГО:</i>	34 часа	<i>34 часа</i>	<i>34 часа</i>	<i>34 часа</i>	<i>34 часа</i>	<i>34 часа</i>

Тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	1

		Подвижные игры с элементами волейбола	
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
17.(22-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2
18.(24-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
20.(28)	Гимнастика элементами акробатики	с Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(29)	Гимнастика элементами акробатики	с Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;	1

			Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	
22.(30)	Гимнастика элементами акробатики	с	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
23.(31)	Гимнастика элементами акробатики	с	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24(32)	Легкая атлетика		Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(33)	Легкая атлетика		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(34)	Легкая атлетика		О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов
1	ЗФОД	Соблюдение режима физической нагрузки	1
2	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
4	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
5	Баскетбол	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
6	Баскетбол	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
7	Баскетбол	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
8	Баскетбол	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	1
9	Баскетбол	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок	1

		одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом	
10	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1
11	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
12	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
13	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
14	СОД	Комплексы и упражнения адаптивной ФК, учитывающие индивидуальные медицинские показания.	1
15	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
16	Мини-футбол	Совершенствование техники владения мячом.	1
17	Мини-футбол	Обучение удару внутренней стороной стопы. Игровые упражнения	1
18	Мини-футбол	Ведение мяча с использованием выхода на свободную позицию.	1
19	Лыжная подготовка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1
20	Лыжная подготовка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
21	Лыжная подготовка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1
22	Лыжная подготовка	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
23	ЗСОД	Повторный инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек,	1

		перемещений, остановок, поворотов.	
24	Волейбол	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1
25	Баскетбол	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1
26	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра	1
27	СФОД	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1
28	Баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1
29	Гимнастика	Ору с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения.	1
30	Легкая атлетика	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
31	Легкая атлетика	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
32	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
33	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
34	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов
1	ЗФОА	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. ОФП Бег на выносливость 1000 м. Спринтерский бег, выносливость.	1
3	Легкая атлетика	Работа со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
4	Легкая атлетика	Варианты метания мяча в цель	1
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега. Работа со скакалкой.	1
6	Легкая атлетика	Метание мяча в цель №8м. Бросок мяча из-за головы.	1
7	Легкая атлетика	ОРУ Бег 60м с низкого старта.	1
8	Баскетбол	Ловля и передачи мяча об пол одной, двумя руками, без ведения и после ведения.	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Гимнастика	Гимнастические эстафеты, подвижные игры	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Гимнастика	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения согнув ноги комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
13	Баскетбол	Эстафеты с элементами баскетбола	1
14	Баскетбол	Ловля и передача мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной.	1
15	Баскетбол	Передача после ведения в движении без сопротивления противника.	1

16	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника.	1
17	Баскетбол	Зонная защита. Броски по корзине.	1
18	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках (через сетку).	1
21	Волейбол	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
22	Волейбол	Пионербол с элементами волейбола.	1
23	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках через сетку.	1
24	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки.	1
25	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
26	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
27	Лыжная подготовка	Скользящий шаг без палок.	1
28	Лыжная подготовка	Перемещения, передачи, остановки. Двусторонняя игра.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	СОД	Взятие крепости Подвижные игры на свежем воздухе.	1
31	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Правила безопасного поведения и техники безопасности	1
32	СФОД	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1
33	Гимнастика	Выполнение элементов на низкой перекладине.	1
34	Гимнастика	ОРУ Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги(м), ноги врозь (д).	1

Тематическое планирование 8 класс

вид	№	Тема	Кол-во часов
1	ЗФОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. ОФП Бег на выносливость 1000м.. Спринтерский бег, выносливость.	1
3	Легкая атлетика	Работа со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
4	Легкая атлетика	Варианты метания мяча в цель	1
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега. Работа со скакалкой.	1
6	Легкая атлетика	Метание мяча в цель №8м. Бросок мяча из-за головы.	1
7	Легкая атлетика	ОРУ Бег 60м с низкого старта.	1
8	Баскетбол	Ловля и передачи мяча об пол одной, двумя руками, без ведения и после ведения.	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Гимнастика	Гимнастические эстафеты, подвижные игры	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Гимнастика	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения согнув ноги комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
13	Баскетбол	Эстафеты с элементами баскетбола	1
14	Баскетбол	Ловля и передача мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной.	1
15	Баскетбол	Передача после ведения в движении без сопротивления противника.	1
16	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника.	1

17	Баскетбол	Зонная защита. Броски по корзине.	1
18	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках (через сетку).	1
21	Волейбол	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
22	Волейбол	Пионербол с элементами волейбола.	1
23	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках через сетку.	1
24	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки.	1
25	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
26	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
27	Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок.	1
28	Лыжная подготовка	Перемещения, передачи, остановки. Двусторонняя игра.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	СОД	Взятие крепости Подвижные игры на свежем воздухе.	1
31	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Правила безопасного поведения и техники безопасности	1
32	СФОД	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1
33	Гимнастика	Выполнение элементов на низкой перекладине.	1
34	Гимнастика	ОРУ Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги(м), ноги врозь (д).	1

Тематическое планирование 9 класс

вид	№	Тема	Кол-во часов
1	ЗФОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1
3	Легкая атлетика	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
4	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	1
5	Баскетбол	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
6	Баскетбол	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1
7	Баскетбол	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
8	Баскетбол	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3).	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Баскетбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Баскетбол	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
13	Гимнастика	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1
14	Гимнастика	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1
15	Гимнастика	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1
16	Гимнастика	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1
17	Акробатика	Техника выполнения акробатических элементов.	1

18	Акробатика	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
21	Волейбол	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
22	Волейбол	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
23	Волейбол	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1
24	Волейбол	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
25	Лыжная подготовка	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
26	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
27	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
28	Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	СОД	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
31	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
32	СФОД	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1
33	Легкая атлетика	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
34	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1

