|  |
| --- |
| Приложение  к «Основной образовательной программе  основного общего образования  МКОУ СОШИ №16» |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

|  |
| --- |
| **для 7–9 классов**  Составитель:  учитель физической культуры  МКОУ СОШИ №16 |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические

нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей

и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

- История и правила хоккея, хоккея с мячом, биатлона.

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

- Подготовка к занятиям физической культурой и подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**3. Физическое совершенствование.**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения:

- кувырок вперед;

- кувырок назад в упор присев;

- кувырок вперёд в стойку на лопатках;

- длинный кувырок прыжком с места, с разбега;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;

- стойка на голове согнувшись;

- мост, лёжа, стоя, с моста переход на одно колено;

- силой стойка на голове и руках.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием;

- прыжок через гимнастического козла ноги врозь;

- прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись), сед углом; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, жерди:

- прыжок в упор и опускание в упор присев;

- висы согнувшись, висы прогнувшись;

- подъём переворотом махом одной ноги, толчком двух ног, из виса;

- вис на подколенках-опускание в упор присев;

- из виса на подколенках соскок в упор присев;

- соскок боком назад с поворотом из упора, из размахивания назад с поворотом.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; на результат 30-60 м;

- высокий старт, низкий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000-2000 м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

- передача эстафеты.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками, с перемещением;

- приём снизу с подачи;

- нижняя прямая подача;

- верхняя прямая подача;

- прямой нападающий удар;

- игра по правилам мини-волейбола, волейбола, с заданиями;

- игры: «Мяч через сетку», «Картошка», пионербол, перестрелка.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой;

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Лыжная подготовка.

*Теоретические сведения.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Техника лыжных ходов.*

5 класс. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты «плугом». Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 4 км.

6 класс. Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот плугом. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 3 км. Круговые эстафеты 200 м.

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом».

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Спуски с поворотами. Прохождение дистанции 4 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание, в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов |
| 1 | **Лёгкая атлетика** ТБ на уроках легкой атлетики и при выполнении комплекса ГТО. Низкий старт. Бег 2 минуты | 1 |
| 2 | Бег 3 минуты. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м | 1 |
| 3 | Бег 4 минуты. Прыжки в длину с разбега, с места | 1 |
| 4 | Бег 5 минут. Низкий старт. Метание мяча 150 гр. с разбега | 1 |
| 5 | Бег 6 минут. Бег 60 м. Специальные прыжковые упражнения | 1 |
| 6 | Бег 7 минут. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | Бег 8 минут. Метание мяча с разбега. Полоса препятствий | 1 |
| 8 | Бег 1500 м. Полоса препятствий | 1 |
| 9 | **Спортивные игры** ТБ на спортивных играх. Передача сверху. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 |
| 10 | Прием мяча снизу, передача сверху | 1 |
| 11 | Прием мяча сверху через сетку. Пионербол | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 13 | Прием мяча сверху через сетку | 1 |
| 14 | Учебная игра «Картошка». Подтягивание | 1 |
| 15 | Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Волейбол | 1 |
| 16 | Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы | 1 |
| 17 | Закрепление ударов по катящемуся мячу, остановки мяча, ведения мяча | 1 |
| 18 | Футбол, мини-футбол (учебные игры по правилам) | 1 |
| 19 | **Гимнастика с основами акробатики** ПБ на уроках гимнастики, кувырок вперед в стойку на лопатках (М.), мост, стоя (Д.). | 1 |
| 20 | Стойка, на голове согнувшись (М.), кувырок назад в полушпагат (Д.). | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения зарядки, акробатическое соединение 3-4 | 1 |
| 22 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (М.), мост (Д.). | 1 |
| 23 | Стойка, на голове согнувшись (М.), кувырок назад в полушпагат (Д.). | 1 |
| 24 | Упражнения со скакалкой, акробатическое соединение, лазание | 1 |
| 25 | Лазание по канату, опорный прыжок | 1 |
| 26 | Упражнения с гимнастической палкой, подъем переворотом, висы | 1 |
| 27 | Соскок махом назад с поворотом, опорный прыжок | 1 |
| 28 | Соединение 2-3 на перекладине, жерди | 1 |
| 29 | Переворот в упор толчком двух (М.) и махом одной (Д.). | 1 |
| 30 | Упражнения с набивными мячами, соединение 2-3 | 1 |
| 31 | Полоса препятствий, соскок махом назад с поворотом | 1 |
| 32 | Полоса препятствий, подтягивание, соединение 2-3 | 1 |
| 33 | **Лыжный спорт** ПБ на уроках лыжной подготовки, одновременный двухшажный ход, 1 км | 1 |
| 34 | Ходьба 1 км, одновременный 2-шажный ход, одновременный бесшажный ход, | 1 |
| 35 | Ходьба 1 км, одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Гонки 1 км, одновременный одношажный ход | 1 |
| 37 | Ходьба 1 км, спуски в различных стойках, подъёмы | 1 |
| 38 | Ходьба 2 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, упором, спуски в основной стойке | 1 |
| 39 | Ходьба 2 км, спуск в основной стойке, подъемы елочкой | 1 |
| 40 | Ходьба 2 км, подъем елочкой, торможения | 1 |
| 41 | Гонки на 2 км, поворот на месте махом | 1 |
| 42 | Ходьба 3 км, поворот на месте | 1 |
| 43 | Ходьба 3 км, спуски, поворот на месте махом | 1 |
| 44 | Ходьба 3 км со сменой лыжных ходов, история горных лыж | 1 |
| 45 | Лыжные гонки на 2 км, спуски | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции до 3,5 км, свободное катание | 1 |
| 47 | **Спортивные игры, знания о ФК** Ловля мяча и передачи со сменой мест (повторение) | 1 |
| 48 | Броски в кольцо после ведения, ведение с изменением направления | 1 |
| 49 | История физической культуры и олимпийских игр (теория) | 1 |
| 50 | Броски по кольцу после ведения | 1 |
| 51 | Основные понятия физической культуры, физическая культура человека (теория) | 1 |
| 52 | Упражнения со скакалкой, баскетбол (игра по правилам) | 1 |
| 53 | **Лёгкая атлетика** Бег 2 минуты, прыжок в высоту | 1 |
| 54 | Бег 2 минуты, прыжок в высоту, подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 55 | Бег 2 минуты, прыжок в высоту, эстафеты | 1 |
| 56 | Бег 3 минуты, прыжок в высоту с разбега, эстафеты | 1 |
| 57 | **Спортивные игры** Бег 3 минуты, броски в кольцо после ведения, стритбол | 1 |
| 58 | Бег 3 минуты, передачи одной от плеча и прием мяча снизу | 1 |
| 59 | Бег 4 минуты, броски по кольцу после ловли с передачей, игра 5х5 | 1 |
| 60 | Бег 4 минуты, ведение с изменением направления, учебная игра 4х4 | 1 |
| 61 | **Лёгкая атлетика** Бег 5 минут, бег 60 м с низкого старта, упражнения в движении | 1 |
| 62 | Бег 5 минут, прыжок в длину с разбега | 1 |
| 63 | Бег 5 минут, метание мяча с разбега 150 гр. | 1 |
| 64 | Бег 5 минут, прыжок в длину с разбега. Беговые упражнения. | 1 |
| 65 | Бег 6 минут, метание мяча 150 гр. с разбега. Беговые. | 1 |
| 66 | Бег 6 минут, Кросс 2000 м. Специальные прыжковые и многоскоки. | 1 |
| 67 | Сдача нормативов на промежуточной аттестации | 1 |
| 68 | **Спортивные игры** Закрепление ударов по катящемуся мячу различными частями стопы | 1 |
| 69 | Совершенствование ударов и остановки мяча, ведения и отбора мяча в мини-футболе. | 1 |
| 70 | Прикладно-ориентированные упражнения, основы туризма | 1 |
|  | **Итого:** | **70** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов |
| 1 | **Лёгкая атлетика** ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт. Бег 2 минуты | 1 |
| 2 | Бег 4 минуты. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Футбол | 1 |
| 3 | Бег 6 минут. Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 4 | Бег 8 минут. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 5 | Бег 9 минут. Бег 60 м. Метание мяча | 1 |
| 6 | Бег 10 минут. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | Бег 11 минут. Метание мяча с разбега | 1 |
| 8 | Бег 2000 м. Полоса препятствий | 1 |
| 9 | **Спортивные игры** ТБ на спортивных играх. Передача сверху, полоса препятствий | 1 |
| 10 | Прием мяча снизу. Игра «картошка» | 1 |
| 11 | Полоса препятствий. Нижняя прямая подача | 1 |
| 12 | Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты | 1 |
| 13 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 14 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |
| 15 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 16 | Футбол. Ведение мяча по прямой, удары по неподвижному и катящемуся мячу (повтор 7 класса) | 1 |
| 17 | Удары по мячу серединой стопы, мини-футбол | 1 |
| 18 | Остановка катящегося мяча, учебная игра (мини-футбол) | 1 |
| 19 | **Гимнастика с основами акробатики** ПБ на уроках гимнастики, кувырок вперед и назад слитно (М.), то же (Д.). | 1 |
| 20 | Длинный кувырок прыжком с места (М.), кувырок назад в полушпагат (Д.). Равновесие (девочки) | 1 |
| 21 | Стойка на голове и руках (М.), с моста переход на одно колено (Д.). Равновесие (девочки) | 1 |
| 22 | Кувырок вперед и назад слитно (М.), то же (Д.). Соединение 3-4. Равновесие (девочки) | 1 |
| 23 | Длинный кувырок прыжком с места (М.), кувырок назад в полушпагат (Д.). | 1 |
| 24 | Стойка на голове и руках (М.), с моста переход на одно колено. | 1 |
| 25 | Соединение 3-4. Переворот в упор толчком двух ног (М.), прыжок в упор и опускание в упор присев (Д.). Канат. | 1 |
| 26 | Вис на подколенках-опускание в упор присев (М.), переворот в упор махом и толчком (Д.). Лазание по канату | 1 |
| 27 | Соединение на перекладине, жерди из 2-3 элементов | 1 |
| 28 | Переворот в упор толчком двух ног (М.), прыжок в упор и опускание в упор присев (Д.). | 1 |
| 29 | Вис на подколенках-опускание в упор присев (М.), переворот в упор махом и толчком (Д.). Опорный прыжок. | 1 |
| 30 | Соединение 2-3 на перекладине, жерди, мини-футбол | 1 |
| 31 | Полоса препятствий, опорный прыжок | 1 |
| 32 | Полоса препятствий, подтягивание, опорный прыжок | 1 |
| 33 | **Лыжный спорт** ПБ на уроках лыжной подготовки, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход | 1 |
| 34 | Ходьба 1 км, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, | 1 |
| 35 | Ходьба попеременным ходом 1 км, спуски, правила хоккея (теория) | 1 |
| 36 | Ходьба 1 км, одновременный двухшажный ход | 1 |
| 37 | Гонки 1 км, торможение плугом | 1 |
| 38 | Ходьба одновременными ходами 1 км, правила хоккея с мячом (теория) | 1 |
| 39 | Ходьба 2 км, торможение плугом, поворот плугом | 1 |
| 40 | Ходьба 2 км, поворот плугом, спуски с поворотами | 1 |
| 41 | Ходьба 2 км, спуски с поворотами | 1 |
| 42 | Гонки на 2 км | 1 |
| 43 | Свободное передвижение до 5 км | 1 |
| 44 | Ходьба 3 км, спуски с торможением и поворотами | 1 |
| 45 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |
| 46 | Ходьба 4 км, повторные отрезки 2х300 и 3х300 м | 1 |
| 47 | **Спортивные игры, знания о ФК** Упражнения с набивными мячами 3кг, штрафной бросок | 1 |
| 48 | Упражнения с гантелями, действие игрока в защите | 1 |
| 49 | История ФК и зимних олимпийских игр (теория), учебные игры | 1 |
| 50 | Опека игрока в зоне, ведение мяча | 1 |
| 51 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой, штрафной бросок | 1 |
| 52 | ФК человека (теория), основные понятия ФК | 1 |
| 53 | **Лёгкая атлетика** Бег 3 минуты, прыжок в высоту, эстафеты | 1 |
| 54 | Бег 3 минуты, подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 55 | Бег 3 минуты, прыжок в высоту, эстафеты | 1 |
| 56 | Бег 4 минуты, прыжок в высоту с разбега, эстафеты | 1 |
| 57 | **Спортивные игры** Бег 4 минуты, повтор передач баскетбола и ведения мяча | 1 |
| 58 | Бег 4 минуты, броски по кольцу после ведения | 1 |
| 59 | Бег 5 минут, ведение и броски | 1 |
| 60 | Бег 5 минут, учебные игры (баскетбол 4х4 и 5х5) | 1 |
| 61 | **Лёгкая атлетика** Бег 2 минуты, ПБ для комплекса ГТО, бег 60 м с низкого старта | 1 |
| 62 | Бег 6 минут, прыжок в длину с разбега, пионербол | 1 |
| 63 | Бег 6 минут, метание мяча с разбега 150 гр. | 1 |
| 64 | Бег 6 минут, прыжок в длину с разбега. Беговые упражнения. | 1 |
| 65 | Бег 6 минут, метание мяча 150 гр. с разбега | 1 |
| 66 | Кросс 2000 м, упражнения в движении по кругу | 1 |
| 67 | Сдача нормативов на промежуточной аттестации | 1 |
| 68 | **Спортивные игры** Совершенствование ударов и остановки мяча | 1 |
| 69 | Совершенствование ведения и отбора мяча | 1 |
| 70 | Прикладно-ориентированная подготовка, футбол | 1 |
|  | **Итого:** | **70** |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов |
| 1 | **Лёгкая атлетика** ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт. Бег 2 минуты. Футбол | 1 |
| 2 | Бег 4 минуты. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Техника передачи эстафеты сверху. Футбол | 1 |
| 3 | Бег 6 минут. Прыжки в длину с места, с разбега | 1 |
| 4 | Бег 8 минут. Бег 60 м. Метание мяча с разбега | 1 |
| 5 | Бег 9 минут. Передача эстафеты. Прыжковые упражнения | 1 |
| 6 | Бег 10 минут. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | Бег 11 минут. Метание мяча с разбега | 1 |
| 8 | Бег 2000 м. Упражнения в парах | 1 |
| 9 | **Спортивные игры** ТБ на спортивных играх. Передачи в парах. Перемещения и приемы | 1 |
| 10 | Передача через сетку с перемещением | 1 |
| 11 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 12 | Приём снизу с подачи | 1 |
| 13 | Нижняя подача и приём снизу | 1 |
| 14 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. Блокирование мяча | 1 |
| 16 | Прямая верхняя подача | 1 |
| 17 | Футбол, ведение мяча по прямой, удары по неподвижному и катящемуся мячу (повтор 8 класса) | 1 |
| 18 | Удары по мячу серединой стопы, остановки мяча | 1 |
| 19 | **Гимнастика с основами акробатики** ПБ на снарядах, силой стойка на голове и руках (М.), равновесие, выпад и кувырок вперед, сед углом на бревне (Д.). | 1 |
| 20 | Длинный кувырок с разбега (М.), мост стоя - встать (Д.). Лазание по канату на руках (М.) | 1 |
| 21 | Соединение 3-4, сед углом на бревне и канат | 1 |
| 22 | Силой стойка на голове и руках (М.), равновесие, выпад и кувырок вперед (Д.). | 1 |
| 23 | Длинный кувырок с разбега (М.), мост стоя - встать (Д.). | 1 |
| 24 | Акробатическое соединение, общеразвивающие упражнения с палкой | 1 |
| 25 | Подъем переворотом на низкой перекладине (М.), вис, согнувшись на низкой жерди (Д.). Канат | 1 |
| 26 | Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (М.), вис, прогнувшись (Д.). | 1 |
| 27 | Подъем переворотом на высокой (М.), из виса на подколенках соскок в упор присев (Д.). | 1 |
| 28 | Подъем переворотом на низкой перекладине (М.), вис, согнувшись на низкой жерди (Д.). | 1 |
| 29 | Соскок назад на высокой (М.), вис, прогнувшись (Д.). | 1 |
| 30 | Подъем переворотом на высокой (М.), из виса на подколенках соскок в упор присев (Д.) Опорный прыжок | 1 |
| 31 | Полоса препятствий, опорный прыжок | 1 |
| 32 | Полоса препятствий, подтягивание, опорный прыжок | 1 |
| 33 | **Лыжный спорт** ПБ на уроках лыжной подготовки, попеременный двухшажный ход, переходы с хода на ход, 2 км | 1 |
| 34 | Ходьба 2 км, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход | 1 |
| 35 | Ходьба 2 км попеременным ходом, история биатлона (теория) | 1 |
| 36 | Ходьба 2 км, одновременный двухшажный ход | 1 |
| 37 | Гонки 1 км, переходы с хода на ход | 1 |
| 38 | Ходьба 2 км одновременными ходами, правила биатлона (теория) | 1 |
| 39 | Ходьба 3 км, одновременный одношажный ход, попеременный 4-шажный и одновременный бесшажный ход | 1 |
| 40 | Ходьба 3 км, попеременный четырехшажный и одновременный бесшажный ход. Преодоление контр уклонов | 1 |
| 41 | Гонки на 2 км | 1 |
| 42 | Ходьба 4 км, спуски, совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 43 | Дистанция 4 км с учётом времени, спуски в разных стойках | 1 |
| 44 | Ходьба 4 км, лыжные эстафеты 4х100 м, 4х200 м | 1 |
| 45 | Ходьба 5 км, спуски, совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 46 | Лыжные гонки на 3 км, спуски | 1 |
| 47 | **Спортивные игры, знания о ФК** Броски после ведения | 1 |
| 48 | Броски после передачи, упражнения со скакалкой | 1 |
| 49 | История паралимпийских игр (теория), эстафеты | 1 |
| 50 | Броски после ведения | 1 |
| 51 | Броски после передачи | 1 |
| 52 | ФК человека, основные понятия ФК (теория) | 1 |
| 53 | **Лёгкая атлетика** Бег 3 минуты, прыжок в высоту, эстафеты | 1 |
| 54 | Бег 3 минуты, подготовка к выполнению нормативов ГТО | 1 |
| 55 | Бег 4 минуты, прыжок в высоту, эстафеты | 1 |
| 56 | Бег 4 минуты, прыжок в высоту с разбега, эстафеты | 1 |
| 57 | **Спортивные игры** Бег 4 минуты, штрафной бросок, стритбол | 1 |
| 58 | Бег 5 минут, броски в прыжке, стритбол | 1 |
| 59 | Бег 5 минут, вырывание и выбивание мяча, стритбол | 1 |
| 60 | Бег 5 минут, броски в прыжке и штрафной бросок | 1 |
| 61 | **Лёгкая атлетика** Бег 2 минуты, бег 60 м с низкого старта | 1 |
| 62 | Бег 7 минут, прыжок в длину с разбега | 1 |
| 63 | Бег 7 минут, метание мяча с разбега 150 гр. | 1 |
| 64 | Бег 8 минут, прыжок в длину с разбега | 1 |
| 65 | Бег 8 минут, метание мяча 150 гр. с разбега | 1 |
| 66 | Кросс 2000 м. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 67 | Сдача нормативов на промежуточной аттестации | 1 |
| 68 | Основы спортивного ориентирования, туристическая подготовка (теория и практика) | 1 |
|  | **Итого:** | **68** |