

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ
№1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе основного общего образования

**Рабочая программа
по учебному предмету**

Физическая культура

5-9 класс

г.Сухой Лог

1. 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 учетом 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 нем 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 учетом 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 учебе 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 ее 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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);

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий,

включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Школьный урок»).

5 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Бег 30 метров. ГТО	1 час
2.	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. ГТО	1 час
3.	Футбол. Ведение мяча вокруг стоек.	1 час
4.	Бег 300 метров. ГТО	1 час
5.	Разучивание легкоатлетических прыжковых упражнений. Бег 60 м. ГТО	1 час
6.	Прыжок в длину с места. ГТО	1 час
7.	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1 час
8.	Метание мяча на дальность. ГТО	1 час
9.	Подтягивание на перекладине. ГТО. Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Упражнение на гибкость. ГТО	1 час
10.	Разучивание техники эстафетного бега.	1 час
11.	«Здоровье и физическое развитие человека» (кабинет). Соревнования с элементами спринтерского бега (улица).	1 час
12.	Баскетбол. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Обучение техники прямой передачи мяча в парах. Обучение техники прямой передачи мяча в парах, в тройках	1 час
13.	Обучение техники атаки на кольцо с 2-х шагов.	1 час
14.	Обучение техники ведения мяча, чередование правой-левой мяча в беге с изменением скорости и направления.,	1 час
15.	Остановки, повороты, перемещения с мячом. Обучение техники ведения мяча и проката в игре «Обведи и прокати».	1 час

16.	Обучение тактическим действиям игры баскетбол.	1 час
17.	Обучение техники обманным движениям-финты.	1 час
18.	Обучение техники атака на кольцо в игре «Без промаха».	1 час
19.	Совершенствование правил игры и технических приемов в игре 4*4.	1 час
20.	Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Личная гигиена, режим дня.	1 час
21.	Разучивание: упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты.	1 час
22.	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, «Мост» из положения лежа на спине.	1 час
23.	Развитие силовых способностей по - типу круговой тренировки	1 час
24.	Прыжок-кувырок с разбега. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1 час
25.	Разучивание акробатического соединения.	1 час
26.	Совершенствование акробатического соединения.	1 час
27.	Зачет - акробатическое соединение.	1 час
28.	Учебная игра баскетбол 4*4.	1 час
29.	Обучение атаки на кольцо с добиванием	1 час
30.	Атака на кольцо с двух шагов-подбор-добивание	1 час
31.	Учебная игра, совершенствование правил игры.	1 час
32.	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1 час
33.	Баскетбол. Учебная игра на совершенствование тактических действий игроков.	1 час
34.	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Свободное скольжение.	1 час
35.	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста. Передача мяча сверху над собой, в парах.	1 час
36.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1 час
37.	Обучение скользящему шагу с палками.	1 час
38.	Передача мяча сверху у стены. Игра «Мяч в воздухе».	1 час

39.	Передача мяча сверху в парах, в тройках.	1 час
40.	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1 час
41.	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку. Обучение нижней передачи мяча у стены, в парах.	1 час
42.	Закрепление техники приема мяча. Игра «Мяч с 2-х сторон».	1 час
43.	Лыжная подготовка. Встречные старты.	1 час
44.	Совершенствование передач. Игра «Выполни пас над собой».	1 час
45.	ЛП. Старты с преследованием.	1 час
46.	Совершенствование передач. Эстафета с мячом по кругу. Совершенствование передач. Игра «25 передач».	1 час
47.	Учебная игра. Совершенствование правил игры волейбол.	1 час
48.	Совершенствование передач. Эстафета через сетку. Обучение техники подачи мяча.	1 час
49.	Закрепление техники подачи мяча.	1 час
50.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	1 час
51.	Учебная игра на совершенствование техники приема и передачи мяча.	1 час
52.	Учебная игра на совершенствование командных действий.	1 час
53.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час
54.	Учебная игра на совершенствование тактических действий.	1 час
55.	Учебная игра волейбол.	1 час
56.	Баскетбол.	1 час
57.	Совершенствование техники «Атака на кольцо с подбором».	1 час
58.	Совершенствование. Атака на кольцо-подбор-добивание.	1 час
59.	Обучение техники передач в тройках в движении.	1 час
60.	Учебная игра 4*4	1 час
61.	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. ГТО	1 час
62.	Подтягивание на перекладине. Наклон вперед из положения сидя (гибкость). ГТО.	1 час
63.	Прыжок в длину с места. ГТО.	1 час
64.	Метание мяча на дальность. ГТО	1 час

65.	Бег на дистанцию 30 м. ГТО	1 час
66.	Бег на дистанцию 300 метров. ГТО	1 час
67.	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1 час
68.	Круговые эстафеты.	1 час
69.	Развитие скоростных способностей.	1 час
70.	Эстафеты	1 час

6 «Б» класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Бег 30 метров. ГТО	1 час
2.	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. ГТО	1 час
3.	Футбол. Ведение мяча вокруг стоек.	1 час
4.	Бег 300 метров. ГТО	1 час
5.	Разучивание легкоатлетических прыжковых упражнений. Бег 60 м. ГТО	1 час
6.	Прыжок в длину с места. ГТО	1 час
7.	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1 час
8.	Метание мяча на дальность. ГТО	1 час
9.	Подтягивание на перекладине. ГТО. Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Упражнение на гибкость. ГТО	1 час
10.	Разучивание техники эстафетного бега.	1 час
11.	«Здоровье и физическое развитие человека» (кабинет). Соревнования с элементами спринтерского бега (улица).	1 час
12.	Баскетбол. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Обучение техники прямой передачи мяча в парах. Обучение техники прямой передачи мяча в парах, в тройках	1 час
13.	Обучение техники атаки на кольцо с 2-х шагов.	1 час
14.	Обучение техники ведения мяча, чередование правой-левой мяча в беге с изменением скорости и направления.,	1 час
15.	Остановки, повороты, перемещения с мячом. Обучение техники ведения мяча и проката в игре «Обведи и прокати».	1 час
16.	Обучение тактическим действиям игры баскетбол.	1 час

17.	Обучение техники обманным движениям-финты.	1 час
18.	Обучение техники атака на кольцо в игре «Без промаха».	1 час
19.	Совершенствование правил игры и технических приемов в игре 4*4.	1 час
20.	Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Личная гигиена, режим дня.	1 час
21.	Разучивание: упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты.	1 час
22.	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, «Мост» из положения лежа на спине.	1 час
23.	Развитие силовых способностей по - типу круговой тренировки	1 час
24.	Прыжок-кувырок с разбега. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1 час
25.	Разучивание акробатического соединения.	1 час
26.	Совершенствование акробатического соединения.	1 час
27.	Зачет - акробатическое соединение.	1 час
28.	Учебная игра баскетбол 4*4.	1 час
29.	Обучение атаки на кольцо с добиванием	1 час
30.	Атака на кольцо с двух шагов-подбор-добивание	1 час
31.	Учебная игра, совершенствование правил игры.	1 час
32.	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1 час
33.	Баскетбол. Учебная игра на совершенствование тактических действий игроков.	1 час
34.	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Свободное скольжение.	1 час
35.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1 час
36.	Обучение скользящему шагу с палками.	1 час
37.	Передача мяча сверху у стены. Игра «Мяч в воздухе».	1 час
38.	Передача мяча сверху в парах, в тройках.	1 час
39.	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1 час

40.	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку. Обучение нижней передачи мяча у стены, в парах.	1 час
41.	Закрепление техники приема мяча. Игра « Мяч с 2-х сторон».	1 час
42.	Лыжная подготовка. Встречные старты.	1 час
43.	Совершенствование передач. Игра «Выполни пас над собой».	1 час
44.	Совершенствование передач. Эстафета с мячом по кругу. Совершенствование передач. Игра «25 передач».	1 час
45.	Учебная игра. Совершенствование правил игры волейбол.	1 час
46.	Совершенствование передач. Эстафета через сетку. Обучение техники подачи мяча.	1 час
47.	Закрепление техники подачи мяча.	1 час
48.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	1 час
49.	Учебная игра на совершенствование техники приема и передачи мяча.	1 час
50.	Учебная игра на совершенствование командных действий.	1 час
51.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час
52.	Учебная игра на совершенствование тактических действий.	1 час
53.	Учебная игра волейбол.	1 час
54.	Учебная игра волейбол.	1 час
55.	Совершенствование техники «Атака на кольцо с подбором».	1 час
56.	Совершенствование. Атака на кольцо-подбор-добивание.	1 час
57.	Обучение техники передач в тройках в движении.	1 час
58.	Учебная игра 4*4	1 час
59.	Учебная игра 4*4	1 час
60.	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. ГТО	1 час
61.	Подтягивание на перекладине. ГТО	1 час
62.	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). ГТО.	1 час
63.	Прыжок в длину с места. ГТО.	1 час
64.	Метание мяча на дальность. ГТО	1 час
65.	Бег на дистанцию 30 м. ГТО	1 час

66.	Бег на дистанцию 300 метров. ГТО	1 час
67.	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1 час
68.	Круговые эстафеты.	1 час
69.	Развитие скоростных способностей.	1 час
70.	Эстафеты	1 час

6 «А, В» класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1 час
2.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1 час
3.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1 час
4.	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1 час
5.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1 час
6.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1 час
7.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1 час
8.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час
9.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час
10.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1 час
11.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1 час
12.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1 час
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника.	1 час
14.	Вырывание и выбивание мяча	1 час
15.	Два кувырка вперед слитно	1 час
16.	Два кувырка вперед слитно	1 час
17.	"мост" и положения стоя с помощью.	1 час

18.	"мост" и положения стоя с помощью.	1 час
19.	Акробатическая комбинация	1 час
20.	Акробатическая комбинация	1 час
21.	Акробатическая комбинация	1 час
22.	Ритмическая гимнастика	1 час
23.	Ритмическая гимнастика	1 час
24.	Лазание по канату	1 час
25.	Лазание по канату	1 час
26.	Лазание по канату	1 час
27.	Лазание по канату	1 час
28.	Упражнение на перекладине: из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Упражнение на скамье: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	1 час
29.	Упражнение на перекладине: из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор -махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Упражнение на скамье: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	1 час
30.	Упражнение на перекладине: из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Упражнение на скамье: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	1 час
31.	Одновременный двухшажный ход	1 час
32.	Одновременный двухшажный ход	1 час
33.	Одновременный бесшажный ход	1 час
34.	Одновременный бесшажный ход	1 час
35.	Торможение и поворот упором	1 час
36.	Торможение и поворот упором	1 час

37.	Бег на лыжах на 3 км Сдача норм ГТО	1 час
38.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1 час
39.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1 час
40.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1 час
41.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час
42.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час
43.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1 час
44.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1 час
45.	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1 час
46.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1 час
47.	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1 час
48.	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1 час
49.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1 час
50.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1 час
51.	Нижняя прямая подача	1 час
52.	Нижняя прямая подача	1 час
53.	Игра по упрощенным правилам	1 час
54.	Игра по упрощенным правилам	1 час
55.	Скоростной бег до 50 м	1 час
56.	Бег на результат 60 м	1 час
57.	Бег на 300м	1 час
58.	Бег 1500 м	1 час
59.	Челночный бег	1 час
60.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом	1 час

	"перешагивание"	
61.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1 час
62.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1 час
63.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1 час
64.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние	1 час
65.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1 час
66.	Круговая эстафета	1 час
67.	Встречные эстафеты	1 час
68.	Игры с метанием	1 час
69.	Подвижные игры	1 час
70.	Подвижные игры	1 час

7 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3	Скоростной бег до 60 м	1
4	Бег на результат 60 м Сдача норм ГТО	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 2000 м Сдача норм ГТО	1
9	Челночный бег	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
10-11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
12	Прыжок в длину с места Сдача норм ГТО	1
<i>Метание малого мяча</i>		
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
14	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
<i>Спортивные игры</i>		
<i>Баскетбол</i>		
15	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1

16	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
20	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
22	Вырывание и выбивание мяча	1
Гимнастика с основами акробатики		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>		
23-24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2
25-26	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2
27-29	Акробатическая комбинация	3
30-31	Ритмическая гимнастика	2
<i>Лазание</i>		
32-35	Лазание по канату	4
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастической скамье (девочки)</i>		
36-38	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
39-40	Одновременный одношажный ход	2
41-42	Подъём в гору скользящим шагом.	2
43-44	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
45-46	Поворот на месте махом.	2
47-49	Передвижение на лыжах до 4 км	3
50	Бег на лыжах на 3 км Сдача норм ГТО	1
<i>Спортивные игры</i>		
<i>Баскетбол</i>		
51	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
52	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с	1

	пассивным сопротивлением защитника.	
53	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
54	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
55	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
56	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
<i>Волейбол</i>		
57	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
58	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
59	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
60	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
61	Нижняя прямая подача	1
62-64	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
65	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
66	Бег на результат 60 м	1
67	Бег на 300 м	1
68	Бег 1500 м	1
69	Круговая эстафета	1
<i>Метание мяча</i>		
70	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу	1

8 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Физическая культура в современном обществе.	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
2	Низкий старт до 30 м	1
3	Скоростной бег до 70 м	1
4	Бег на результат 60 м Сдача норм ГТО	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 2000 Сдача норм ГТО	1
9	Челночный бег	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
10-11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
12	Прыжок в длину с места Сдача норм ГТО	1
Волейбол		
13	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
14	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1

15	Передача над собой во встречных колоннах	1
16	Отбивание кулаком через сетку	1
17	Нижняя прямая подача	1
18	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
Гимнастика с основами акробатики		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>		
19-20	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене(девочки)	2
21-22	Кувырок вперед и назад(мальчики и девочки). Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	2
23-24	Акробатическая комбинация	2
25-26	Ритмическая гимнастика	2
<i>Лазание</i>		
27-30	Лазание по канату	4
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастической скамье (девочки)</i>		
31-33	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
35	Коньковый ход	1
36	Торможение и поворот "плугом"	1
37	Передвижение на лыжах до 4 км	1
38	Бег на лыжах на 3 км Сдача норм ГТО	1
Волейбол		
39	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
40	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
41	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
42	Передача над собой во встречных колоннах	1
43	Отбивание кулаком через сетку	1
44	Нижняя прямая подача	1
Баскетбол		
45	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
46	Остановка двумя шагами и прыжком	1
47	Повороты без мяча и с мячом	1
48	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1

	(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
49	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
50	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
51	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
53	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
54	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	1
55	Штрафной бросок	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
56	Низкий старт до 30 м	1
57	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
58	Бег на результат 60 м	1
59	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
60	Кроссовый бег	1
61	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
62	Челночный бег	1
63	Эстафетный бег	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
64-65	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом	2
66	"перешагивание"	1
	Прыжок в длину с места	
<i>Метание малого мяча</i>		
67	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)	1
68	Метание малого мяча на дальность	1
69	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
70	Игры с метанием	1

9 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
3	Скоростной бег до 70 м	1
4	Бег на результат 60 м Сдача норм ГТО	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 2000 м	1

	Сдача норм ГТО	
9	Челночный бег	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
10-11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
12	Прыжок в длину с места Сдача норм ГТО	1
Волейбол		
13	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
14	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
15	Прием мяча отраженного сеткой	1
16	Отбивание кулаком через сетку	1
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
18	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
Гимнастика с основами акробатики		
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>		
20-21	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2
22-23	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2
24-25	Акробатическая комбинация	2
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
<i>Лазание</i>		
27-30	Лазание по канату	4
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастической скамье (девочки)</i>		
31-33	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
34	Попеременный четырехшажный ход	2
35		
36	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
37		
38	Преодоление контруклонов	2
39		
40	Коньковый ход	2
41		
42	Передвижение на лыжах до 5 км	1
43	Бег на лыжах на 3 км Сдача норм ГТО	1
Волейбол		
44	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
45	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1

46	Прием мяча отраженного сеткой	1
47	Отбивание кулаком через сетку	1
48	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
49	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
50	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
51	Учебная игра	1
Баскетбол		
52	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
53	Остановка двумя шагами и прыжком	1
54	Повороты без мяча и с мячом	1
55	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
56	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
57	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
58	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
59	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
60	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
61	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	1
62	Штрафной бросок	1
63	Вырывание и выбивание мяча	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
64	Низкий старт до 30 м	1
65	Бег на результат 60 м	1
66	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
67	Челночный бег	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
68	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1
69	Прыжок в длину с места	1
<i>Метание малого мяча</i>		
70	Метание малого мяча на дальность	1