

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение
«Современная школа»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
от «30» августа 2021 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом генерального директора
НОЧУ «Современная школа»
от 30.08.2021 № 66-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

класс 5,6,7,8,9

срок реализации: пять лет

Залеской Светланы Александровны / высшая,
Домася Вячеслава Селивестровича, СЗД
Ф.И.О./квалификационная категория

г.Химки.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КЛАССЫ 5,6,7,8,9

УМК: УМК В.И.Лях, УМК М.Я.Виленский, В.И.Лях.

УЧЕБНИКИ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 8-9 КЛАССЫ» - М.: «Просвещение», 2020 г.
В.И. Лях «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5-7 КЛАССЫ» под ред. М.Я. Виленского, - М.: «Просвещение», 2020 г.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России № 1897 от 17.12.2010) и Учебным планом НОЧУ «Современная школа» на учебный год, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования НОЧУ «Современная школа» и авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» -М.: Просвещение 2019 г.

Рабочая программа по «Физической культуре» предназначена для реализации ООП ООО в НОЧУ «Современная школа» и ориентирована на обучающихся 5-9 класса.

Рабочая программа по «Физической культуре» реализуется с применением дистанционных технологий обучения и электронных (цифровых) образовательных и информационных ресурсов (ЭОР), являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании. <http://sovremenschool.ru/activity/distantsionnoe-obuchenie>.

Рабочая программа создана с учетом того, что система физического воспитания должна создавать максимальные благоприятные условия для выявления, раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, в том числе детей, проявляющих выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, а также для обеспечения доступности получения качественного основного общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ.

Рабочей программой предусмотрено обеспечение каждому учащемуся, в том числе детям-инвалидам и детям с ОВЗ одинакового доступа к основам физической культуры, использование гибких методов и средств обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей, учет интересов и склонностей обучающихся.

В соответствии с рекомендованным Федеральным государственным образовательным стандартом объемом часов и учебным планом ОЧНОЙ формы обучения НОЧУ «Современная школа» на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

5 класс	5 класс	6 класс	6 класс	7 класс	7 класс	8 класс	8 класс	9 класс	9 класс
часов в неделю	часов в год	часов в неделю	часов в год	часов в неделю	часов в год	часов в неделю	часов в год	часов в неделю	часов в год
3	105	3	105	3	105	3	105	3	102

Часы выделены из обязательной части учебного плана и части, формируемой участниками образовательных отношений:

<i>Обязательная часть</i>	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура	2	2	2	2	2
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>					
Физическая культура	1	1	1	1	1

Часы части формируемой участниками образовательных отношений используются для:

цель	предмет	класс
увеличения учебных часов, предусмотренных на изучение предмета обязательной части, с целью реализации программы и повышения качества образования	«Физическая культура»	5,6,7,8,9

Рабочая программа предусматривает объем учебной нагрузки для обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Обучающийся очно-заочной формы обучения обязан присутствовать на учебных занятиях не менее 30 процентов учебного времени;

Обучающийся заочной формы обучения обязан присутствовать на учебных занятиях не менее 10 процентов учебного времени.

Распределение в тематическом планировании часов для аудиторного или самостоятельного изучения осуществляется учителем самостоятельно с учетом сложности тем, их новизны, необходимости использования для освоения нового материала технических средств, лабораторного и иного оборудования. Практические и лабораторные уроки проводятся только в аудиторном формате. Самостоятельному освоению подлежит учебный материал, направленный на закрепление, расширение и систематизацию теоретических знаний, умений и навыков во внешкольных условиях.

Во время уроков обучающиеся выполняют гимнастику для всего тела, чтобы повысить активность центральной нервной системы, снять мышечное напряжение, укрепить мышцы и связки нижних конечностей (п. [2.10.2](#), [2.10.3](#), [3.5.13](#) СП 2.4.3648-20). Перерыв на гимнастику не менее двух минут ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Текущий контроль обучающихся:

Текущий контроль обучающихся проходит:

- поурочно, потемно;
- по учебным четвертям и полугодиям;
- в форме диагностики (стартовой, промежуточной, итоговой), устных и письменных ответов, презентаций, рефератов, докладов, тестирования, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в последнюю учебную неделю текущего учебного года в соответствии с календарным учебным графиком. <http://sovremenschool.ru/conditions/grafik>

Формы промежуточной аттестации:

5 класс – сдача нормативов, защита рефератов;

- 6 класс – сдача нормативов, защита рефератов;
- 7 класс – сдача нормативов, защита рефератов;
- 8 класс – сдача нормативов, защита рефератов;
- 9 класс – сдача нормативов, защита рефератов;

Аттестация при дистанционном обучении:

В текущем контроле результатов дистанционного обучения используются формы проверки и контроля знаний, предусмотренные образовательными программами и локальными нормативными актами НОЧУ «Современная школа».

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся при дистанционном обучении осуществляется без очного взаимодействия с учителем.

Промежуточная аттестации обучающихся при дистанционном обучении осуществляется посредством электронных информационных ресурсов школы, а также может осуществляться по результатам завершённых предыдущих учебных периодов (четвертей, полугодий). Годовые отметки по каждому учебному предмету высчитываются как среднее арифметическое четвертных отметок и выставляются в журнал успеваемости целыми числами в соответствии с правилами математического округления.

Рабочая программа по предмету реализует воспитательный компонент Рабочей программы воспитания <http://sovremenschool.ru/activity/obrazovatel'naya-programma>

Учитель использует воспитательные возможности содержания учебного предмета:
-устанавливает доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- побуждает школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

-привлекает внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организует работу детей с социально значимой информацией – обсуждение, высказывание мнения;

-применяет на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дискуссии, работы в парах и др.;

-инициирует и поддерживает исследовательскую деятельность школьников.

Темы и уроки, реализующие рабочую программу воспитания отражены в тематическом планировании кодом «ПВ» и цифрой в соответствии с направлениями воспитания:

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья (ПВ 5).

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА 5-9 классы

№	УУД	Характеристика
---	-----	----------------

<p>п/п</p> <p>1</p>	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ</p>	<p>У учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение и интерес к изучению предмета – «физическая культура» • способность к самооценке; • ведение самостоятельных занятий физическими упражнениями ; • знание основных правил поведения при проведении урока; • понимание необходимости здорового образа жизни; • контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью; • предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах; • укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки; • формировать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; • формировать представление об основных видах спорта; • приобщение учащихся к занятиям любыми видами спорта в свободное время • содействие развитию психической саморегуляции; • понимание и необходимость взаимопомощи в классе. <p><i>Могут быть сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • устойчивый интерес к изучению предмета • умение оценивать трудность предлагаемого задания; • адекватная самооценка; • интерес к здоровому образу жизни; • чувство ответственности за выполнение своей части работы при работе в группе; • установка на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении; • осознанное положительное отношение к одноклассникам; уважительное отношение к созидательной деятельности человека .
<p>2</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</p>	<p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • находить необходимую информацию в учебнике и справочной литературе; • сравнивать и делать обобщения. <p><i>Учащиеся могут научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск информации с использованием ресурсов Интернета; • использовать при выполнении заданий навыки и умения ; • основам базовых видов спорта; • развивать координацию и физические качества; • влиять физическими упражнениями на состояние здоровья • развивать двигательные способности на основе систем организма, • профилактика <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ</p>

		<p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять цель познавательной деятельности; • планировать свои действия в соответствии с поставленной целью; • осуществлять пошаговый и итоговый контроль; • осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями. <p><i>Учащиеся могут научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной целью; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения задания и вносить необходимые коррективы <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий в парах, в группах,; устанавливать очерёдность действий. <p><i>Учащиеся могут научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • положительно относиться к занятиям спортом и к физическим нагрузкам; • самостоятельно выполнять физические упражнениями; • распределять обязанности при работе в командах и в группах; • контролировать функциональное состояние организма и физическую подготовленность; • формировать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; • чувствовать коллективизма и необходимости взаимопомощи в классе.
3	ПРЕДМЕТНЫЕ	<p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать физические способности; • предупреждение переутомления; • проводить самостоятельно контроль за нагрузкой на уроке; • формировать личностно значимые свойства и качества; • повышать уровень овладения двигательными умениями и навыками; • проводить самостоятельно соревнования; • выполнять правила поведения на уроках. <p><i>Учащиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • контролировать своё функциональное состоянием организма ; • контролировать уровень физической подготовленности; • решать задачи игровой и соревновательной деятельности; • участвовать в соревнованиях, турнирах и олимпиадах.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА 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 Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Висы. Строевые упражнения.

Акробатика, лазание.

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).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Кроссовая подготовка.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Тематическое планирование для очно-заочной формы обучения.

7 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			аудиторно	Самостоятельно с применением ЭОР	
Основы знаний					
1.	Режим дня и его основное содержание. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		ПВ 5

Легкая атлетика.					
Беговые упражнения					
2.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Закрепление техники высокого старта.	3	1	2	
3.	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Финиширование.	3	1	2	
4.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2		1	
Прыжки. Метание.					
5.	Техника безопасности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	3	1	2	ПВ 5
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	3	1	2	
7.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	
8.	Бег (1500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Закрепление беговых упражнений.	3	1	2	
Кроссовая подготовка.					
9.	Бег (15, 16, 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	3	1	2	ПВ 5
10.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра. ОРУ.	4	1	3	
11.	(Бег 2000м). Развитие выносливости. Тестирование.	2	1	1	
Основы знаний					
12.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Инструктаж по технике безопасности.	1	1	1	ПВ 5
Гимнастика					
13.	Выполнение строевых команд: Передвижения в виси. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой.	3	1	2	ПВ 5

14.	Выполнение команд: Передвижения в висячем положении с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висячем положении.	3	1	2	
Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.					
15.	Выполнение команд: «Пол-шага!», «Полный шаг!» Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед и назад, скрестно, в полном присяде, в движении, на правой, левой ноге, в парах.	4	1	3	ПВ 5
Акробатика. Лазание.					
16.	Кувырки вперед и назад, слитно, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Лазание по гимнастической скамейке.	3	1	2	ПВ 5
17.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат.	4	1	3	
	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по гимнастической лестнице.				
Лыжная подготовка.					
18.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до (3 км).	2	1	1	ПВ 5
19.	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости.	3	1	2	
20.	Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости. Развитие выносливости.	3	1	2	
21.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход.	4	1	3	
22.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Повороты на месте и в движении.	3	1	2	
23.	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Бег по дистанции до (3 км). Переход с попеременного на одновременный ход.	3	1	2	
Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.					

24.	Стойки и передвижения игрока. Спортивная игра. Правила техники безопасности на уроках. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	1	1	ПВ 5
25.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра.	3	1	2	
Кроссовая подготовка.					
26.	Равномерный бег (15, 16, 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.	3	1	2	ПВ 5
27.	Равномерный бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Бег (1500м). Развитие выносливости.	3	1	2	
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
28.	Высокий старт. Бег по дистанции (60м). Челночный бег. Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег.	5	1	4	ПВ 5
29.	Высокий старт. Бег по дистанции (60м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование.	2	1	1	
Прыжки. Метание.					
30.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Отталкивание.	4	1	3	ПВ 5
31.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.	3	1	2	
32.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3	1	2	
33.	Метание мяча на дальность в заданный коридор. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3	1	2	
34.	Прыжок в длину с места. Сдача нормативов Метание мяча на дальность.	3	1	2	
35.	Метание мяча на дальность. Эстафета	3	2	1	

	«Веселые старты» . Итоговая сдача нормативов.				
36.	Итого часов:	105	35	70	

8 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			аудиально	Самостоятельно с применением ЭОР	
Легкая атлетика. (23 ч.)					
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (7 ч.)					
1.	Низкий старт, стартовый разгон. Инструктаж по технике безопасности. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	3	1	2	ПВ 5
2.	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	2	1	1	
3.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета.) Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	3	1	2	
Прыжки. Метание. (3 ч.)					
4.	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	2	1	1	ПВ 5
5.	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность. Техника выполнения. Прыжок в длину на результат.	3	1	2	
Бег на средние дистанции. (3 ч.)					
6.	Техника бега на средние дистанции.	3	1	2	
7.	Специальные беговые упражнения. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).				
Кроссовая подготовка. (10 ч.)					
8.	Равномерный бег (15-16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	4	1	3	ПВ 5
9.	Равномерный бег (17-18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием.	3	1	2	
10.	Бег (3км). Специальные беговые упражнения. Бег (3км). Специальные беговые упражнения. Тестирование.	3	1	2	

Гимнастика. (16 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)					
11.	Техника безопасности. История гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	2	1	1	ПВ 5
12.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. ОРУ на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	4	1	3	
Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. (5 ч.)					
13.	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед и назад, прыжки на правой (левой) ноге, прыжки скрестно, в движении, в парах Прыжки через скакалку на правой (левой) ноге. Строевые упражнения.	5	1	4	
Акробатика, лазание. (10 ч.)					
14.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке и лестнице.	4	1	3	ПВ 5
15.	Кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости. Мост из положения стоя без помощи. Упражнения на пресс.	3	1	2	
16.	Акробатика. Упражнения на гимнастической скамейке Равновесие. Развитие гибкости. СРУ	3	1	2	
Лыжная подготовка (18 часов)					
17.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	1	2	ПВ 5
18.	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	3	1	2	
19.	Торможение и поворот «плугом» Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	3	1	2	
20.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	1	2	
21.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км	3	1	2	
22.	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Спуски с горы.	3	1	2	

	Развитие скорости. Эстафета на лыжах				
Баскетбол. (14 часов)					
23.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола. Правила игры. Ведение мяча в различной стойке. Развитие ловкости. Учебная игра.	3	1	2	
24.	Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча Ловля и передача мяча на месте и в движении.	4	1	3	
25.	Броски с различных дистанций. Бросок после ведения. Штрафные броски. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	4	1	3	
26.	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3	1	2	
Кроссовая подготовка. (6 часа)					
27.	Равномерный бег (15-17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	3	1	2	ПВ 5
28.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег (3км). Развитие выносливости.	3	1	2	
Легкая атлетика. (18 часов)					
Спринтерский бег. Эстафетный бег (8 ч.)					
29.	Низкий старт. Стартовый разгон. Техника безопасности. Эстафетный бег. Бег по дистанции.	3	1	2	ПВ 5
30.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Тестирование	2	1	1	
31.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	3	1	2	
Прыжки. Метание. (10 ч.)					
32.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Подбор разбега. Отталкивание.	3	1	2	ПВ 5
33.	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	2	1	1	
34.	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Подтягивание.	2	1	1	
35.	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность в заданный коридор. Итоговый контроль.	3	1	2	

36.	Итого часов:	105	35	70	
-----	---------------------	-----	----	----	--

9 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			аудит орно	Самостоятельно с применением ЭОР	
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1	1		
	Легкая атлетика.				
	Спринтерский бег. Эстафетный бег				
2.	Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон. Равномерный бег без учета времени. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	3	1	2	ПВ 5
3.	Закрепление техники низкого старта. Специальные беговые упражнения Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	3	1	2	
4.	Беговые и прыжковые упражнения. История отечественного спорта. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	3	1	2	
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорение по диагонали в парах.	3	1	2	
	Прыжки. Метание				
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3	1	2	ПВ 5
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза полета. Приземление. Техника выполнения метания мяча с разбега. Прыжок в длину на результат.	3	1	2	
	Бег на средние дистанции			2	
8.	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ, беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).	4	1	3	ПВ 5
	Кроссовая подготовка				
9.	Равномерный бег (15-16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. П/и «Перестрелка» Равномерный бег (16 мин). Упражнения на	3	1	2	

	координацию движений.				
10	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Совершенствование физических качеств, специальные прыжковые упражнения в движении. ОРУ.	3	1	2	
11	Развитие скоростных и координационных способностей. Разминка в движении. Спортивная игра «Лапта». Бег с ускорением. ОРУ.	3	1	2	
	Гимнастика				
	Висы. Строевые упражнения				
12	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Строевые упражнения. Строевые упражнения. Передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	3	1	2	ПВ 5
13	ОРУ на месте и в движении. Висы. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Подтягивание. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	3	1	2	
14	Размыкания и смыкания. Висы и упоры. Передвижение в висе. Развитие силовых способностей. Построения и перестроения. Висы. ОРУ в парах. Развитие силовых качеств	3	1	2	
	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения				
15	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку с вращением вперёд, назад, «скрестно», на правой (левой) ноге, прыжки в движении. ОРУ в парах.	3	1	2	ПВ 5
	Акробатика. Лазание			2	
16	Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с предметами. Эстафеты. Кувырок назад, стойка ноги врозь.	3	1	2	
17	Специальные упражнения на гибкость. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Кувырок вперед, назад, длинный кувырок. Лазание по гимнастической лестнице.	3	1	2	
18	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Кувырки назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. Упражнения на пресс.	3	1	2	
19	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса	3	1	2	
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски и ловля набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра «Салки-выручалки». Комплекс УГ. Упражнения на гибкость.	3	1	2	

Лыжная подготовка					
21	Техника безопасности. Безопасное падение на лыжах. Повороты на месте и в движении. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	3	1	2	
22	Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход	3	1	2	
23	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Подъем в гору различными способами. Развитие выносливости. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости и координационных способностей.	3	1	2	
24	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Эстафета	3	1	2	
Баскетбол					
25	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Учебная игра.	3	1	2	ПВ 5
26	ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шаговый бросок после ведения.	3	1	2	
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника приема мяча двумя руками снизу Техника приема и передачи мяча. Передача мяча через «заслоны»	3	1	2	
28	Броски мяча после ведения. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча и в прыжке со средней дистанции. Зона защиты (2*3).	3	1	2	
29	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Позиционное нападение и личная защита в игровом взаимодействии. Учебная игра	3	1	2	
30	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача и ведение мяча различными способами с сопротивлением в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	3	1	2	
Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка					
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	3	1	2	ПВ 5
32	Специальные беговые упражнения. Элементы спортивной игры. ОРУ в движении. Спортивная игра	3	1	2	

33	Равномерный бег (17-18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости.	3	1	2	
Спринтерский бег, эстафетный бег			1	2	
34	Техника безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег на результат (60 м).	4	1	3	ПВ 5
Прыжки. Метание		3	1	2	
35	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность и в заданный коридор. Прыжок в высоту. Итоговый контроль.	3	1	2	ПВ 5
Итого часов:		102	34	68	

4.2. Тематическое планирование для заочной формы обучения.

5 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			Аудиотрио	Самостоятельно с применением ЭОР	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории. Здоровье и здоровый образ жизни Познай себя. Встречная эстафета. Игра «Бег с флажками».	2	1	1	ПВ 5
2.	Закрепление техники высокого старта, бег с ускорением. Круговая эстафета. Совершенствование техники высокого старта	2	1	1	
3.	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Бег с ускорением. Финиширование.	3	1	2	
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на результат (60м). Челночный бег.	3	1	2	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега.	4	1	3	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Прыжок с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование.	3	1	2	
7.	Бег в равномерном темпе. Бег (1000м). Игра «Салки», «Салки маршем».	2	1	1	

8.	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Невод», «Перебежка с выручкой», Игра «Паровозики».	3	1	2	
9.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Игра «Команда быстроногих». «Бег с флажками», «Вызов номера».	3	1	2	
10.	Бег по пересеченной местности (2 км). Игра «Пятнашки маршем». Тестирование.	1		1	
11.	Строевые упражнения. Вис согнувшись. Инструктаж по технике безопасности. Смешанные висы. Подтягивания в висе.	3	1	2	
12.	Игра «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», Игра «Светофор», «Фигуры».	3	1	2	
13.	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед и назад, на правой (левой) ноге, прыжки скрестно и в движении в парах. Эстафеты. Игра «Удочка».	3	1	2	
14.	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырок назад и вперед. ОРУ в движении. Закрепление и совершенствование техники кувырка вперед. Игра «Два лагеря», «Смена капитана».	3	1	2	
15.	Строевой шаг, повороты на месте. Игра «Бездомный заяц», «Челнок». Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	4	1	3	ПВ 5
16.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход	5	1	4	
17.	Одновременный двушажный ход. Спуски и подъемы в гору. Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	5		5	
18.	Одновременный двушажный ход. Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Повороты на месте. Подъемы в гору.	5	1	4	
19.	Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Одновременный двушажный ход. Подъемы в гору. Спуски с горы. Повороты на месте.	5	1	4	ПВ 5
20.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Одновременный двушажный ход. Спуски с горы.	5	1	4	
21.	Передача мяча двумя руками сверху вперед и в парах. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока.	3		3	

22.	Игра «Пасовка волейболистов». Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	3	1	2	
23.	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	4	1	3	ПВ 5
24.	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Игра «Разведчики и часовые», «Наступление», «Посадка картошки».	5	1	4	
25.	Специальные беговые упражнения. Игра «Салки маршем». Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Тестирование.	4	1	3	
26.	Высокий старт. Бег с ускорением (30-40м). Игра «Невод».	4	1	3	
27.	Инструктаж по технике безопасности. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	3	1	2	ПВ 5
28.	Бег (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Бег на результат (60м). Эстафеты.	3	1	2	
29.	Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	3	1	2	
30.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега. Приземление.	3		3	
31.	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание. Тестирование.	3	1	2	ПВ 5
32.	Итоговый урок: Сдача нормативов	2	2		
	Итого:	105	32	73	

6 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			Аудиотекст	Самостоятельно	

			но	но с применением ЭОР	ния
	Знания о физической культуре (1 час)				
1.	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	1		ПВ 5
	Лёгкая атлетика(22 час)				
2.	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м. Челночный бег.	4	1	3	ПВ 5
3.	Высокий старт. Овладение техникой спринтерского бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Кроссовый бег. Бег 1200 м	4	1	3	
4.	Прыжок в длину с 7 шагов разбега способом "согнув ноги. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.	4	1	3	
5.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	3	1	2	
6.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу и от груди. Развитие скоростно- силовых способностей. Спортивные игры.	3	1	2	
	Знания о физической культуре (1 час)				
7.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Понятие «физическая культура». Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	4	1	3	ПВ 5
	Гимнастика с основами акробатики (17 часов).				
8.	Вводный урок. Техника безопасности. Освоение строевых упражнений Выполнение команд. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	3	1	2	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Выполнение команд.	3		3	
10.	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед-назад, на правой (левой) ноге, скрестно, в движении, в парах и в полном присяде.	2	1	1	

11.	Освоение и совершенствование висов, упоров, акробатических упражнений, опорных прыжков. Передвижения в висячем положении. Лазание по гимнастической лестнице.	3	1	2	
12.	Развитие силовых и координационных способностей. Кувырки. Лазание по гимнастической лестнице. Различные акробатические элементы.	3	1	2	
13.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д) Лазание по гимнастической лестнице.	3	1	2	
	Спортивные игры .Баскетбол(8 часов).				
14.	Вводный урок. Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники ведения мяча.	3	1	2	ПВ 5
15.	Овладение техникой бросков мяча: передача мяча одной рукой от плеча на месте, броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	3	1	2	
16.	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры	2		2	
	Лыжная подготовка(17 часов)				
17.	Техника безопасности. Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 2 км. Техника на результат.	4	1	3	ПВ 5
18.	Одновременно-двухшажный ход. Спуски с горы. Бег по дистанции до 2 км. Скользящий шаг. Подъем в гору различными способами.	3	1	2	
19.	Подъем елочкой на склоне 45. Техника спусков.Техника спусков с горы. Отработка техники подъема и спусков с горы.	3	1	2	
20.	Техника бесшажного одновременного хода.Повороты на месте и в движении. Переход с попеременный на одновременный ход.	3		3	
21.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бег по дистанции 1000м., 3000 м. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	4	1	3	
	Волейбол(10 часов)				
22.	Вводный урок. Техника безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча	3	1	2	ПВ 5

23.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу через сетку.	3	1	2	
24.	Нижняя прямая подача мяча. Игра. Освоение техники прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Спортивная игра	4	1	3	
Футбол(10 часов)					
25.	Вводный урок. Техника безопасности. Основные правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	5	1	4	ПВ 5
26.	Отработка техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	3	1	2	
27.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра Освоение тактики игры.	3	1	2	
Кроссовая подготовка (15 часов).					
28.	Равномерный бег (12-14 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	3	1	2	ПВ 5
29.	Равномерный бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м. по пересеченной местности.	4	1	3	
30.	Высокий старт Бег по дистанции (60м). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Финиширование. Тестирование.	4	1	3	
31.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Тестирование.	3	1	2	
32.	Прыжок в длину с места и способом «согнув ноги». Метание мяча в заданный коридор. Тестирование	3	1	2	
	Итого	105	32	73	

7 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			Ауди торно	Самосто ятельно с применением	

				ЭОР	
Основы знаний					
1.	Режим дня и его основное содержание. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		ПВ 5
Легкая атлетика.					
Беговые упражнения					
2.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Закрепление техники высокого старта.	3	1	2	ПВ 5
3.	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Финиширование.	3	1	2	
4.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2		2	
Прыжки. Метание.					
5.	Техника безопасности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	3	1	2	ПВ 5
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	3		3	
7.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	
8.	Бег (1500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Закрепление беговых упражнений.	3	1	2	
Кроссовая подготовка.					

9.	Бег (15, 16, 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	3	1	2	
10.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра. ОРУ.	4	1	3	
11.	(Бег 2000м). Развитие выносливости. Тестирование.	2	1	1	
Основы знаний					
12.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Инструктаж по технике безопасности.	1	1		ПВ 5
Гимнастика					
13.	Выполнение строевых команд: Передвижения в висе. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой.	3	1	2	
14.	Выполнение команд: Передвижения в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	3	1	2	
Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.					
15.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!» Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед и назад, скрестно, в полном присяде, в движении, на правой, левой ноге, в парах.	4	1	3	ПВ 5
Акробатика. Лазание.					
16.	Кувьрки вперед и назад, слитно, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Лазание по гимнастической скамейке.	3	1	2	
17.	Кувьрок вперед в стойку на	4	1	3	

	лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат.				
	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по гимнастической лестнице.				
Лыжная подготовка.					
18.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте и в движении. Попеременный двушажный ход. Бег по дистанции до (3 км). Спуски с горы. Развитие выносливости.	5	1	4	ПВ 5
19.	Попеременный двушажный ход. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости. Развитие выносливости.	3		2	
20.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Бег по дистанции до (3км). Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход.	5	1	4	
21.	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Бег по дистанции до (3 км). Переход с попеременного на одновременный ход.	5	1	4	
Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.					
22.	Стойки и передвижения игрока. Спортивная игра. Правила техники безопасности на уроках. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	1	1	ПВ 5
23.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра.	3	1	2	
Кроссовая подготовка.					
24.	Равномерный бег (15, 16, 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.	3	1	2	

25.	Равномерный бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Бег (1500м). Развитие выносливости.	3	1	2	
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
26.	Высокий старт. Бег по дистанции (60м). Челночный бег. Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег.	5	1	4	ПВ 5
27.	Высокий старт. Бег по дистанции (60м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование.	2	1	1	
Прыжки. Метание.					
28.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Отгалкивание.	4	1	3	ПВ 5
29.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.	4	1	3	
30.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	1	3	
31.	Метание мяча на дальность в заданный коридор. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Сдача нормативов	4	1	3	
32.	Метание мяча на дальность. Эстафета «Веселые старты» . Итоговая сдача нормативов.	3	1	2	
	Итого	105	32	73	

8 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			аудиторно	Самосто ятельно с применением ЭОР	
Легкая атлетика. (23 ч.)					
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (7 ч.)					
1.	Низкий старт, стартовый разгон. Инструктаж по технике безопасности. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	3	1	2	ПВ 5
2.	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	2	1	1	
3.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета.) Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	3	1	2	
Прыжки. Метание. (3 ч.)					
4.	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	2	1	1	ПВ 5
5.	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность. Техника выполнения. Прыжок в длину на результат.	3	1	2	
Бег на средние дистанции. (3 ч.)					
6.	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).	3	1	2	
7.					
Кроссовая подготовка. (10 ч.)					
8.	Равномерный бег (15-16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	4	1	3	ПВ 5

9.	Равномерный бег (17-18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием.	3	1	2	
10.	Бег (3км). Специальные беговые упражнения. Бег (3км). Специальные беговые упражнения. Тестирование.	3	1	2	
Гимнастика. (16 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)					
11.	Техника безопасности. История гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	2	1	1	ПВ 5
12.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. ОРУ на месте и в движении. Развитие силовых способностей. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	4	1	3	
Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. (5 ч.)					
13.	Прыжки через скакалку на месте с вращением вперед и назад, прыжки на правой (левой) ноге, прыжки скрестно, в движении, в парах Прыжки через скакалку на правой (левой) ноге. Строевые упражнения.	5	1	4	ПВ 5
Акробатика, лазание. (10 ч.)					
14.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке и лестнице.	4	1	3	ПВ 5
15.	Кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости. Мост из положения стоя без помощи. Упражнения	3	1	2	

	на пресс.				
16.	Акробатика. Упражнения на гимнастической скамейке Равновесие. Развитие гибкости. СРУ	3	1	2	
Лыжная подготовка (18 часов)					
17.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	1	2	ПВ 5
18.	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	3	1	2	
19.	Торможение и поворот «плугом» Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	3		3	
20.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	3	1	2	
21.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км	3	1	2	
22.	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Спуски с горы. Развитие скорости. Эстафета на лыжах	3	1	2	
Баскетбол. (14 часов)					
23.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола.	3	1	2	ПВ 5

	Правила игры. Ведение мяча в различной стойке. Развитие ловкости. Учебная игра.				
24.	Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча Ловля и передача мяча на месте и в движении.	4	1	3	
25.	Броски с различных дистанций. Бросок после ведения. Штрафные броски. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	4	1	3	
26.	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3	1	2	
Кроссовая подготовка. (6 часа)					
27.	Равномерный бег (15-17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	3	1	2	ПВ 5
28.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег (3км). Развитие выносливости.	3	1	2	
Легкая атлетика. (18 часов)					
Спринтерский бег. Эстафетный бег (8 ч.)					
29.	Низкий старт. Стартовый разгон. Техника безопасности. Эстафетный бег. Бег по дистанции.	3	1	2	ПВ 5
30.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Тестирование	2		2	
31.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	3	1	2	

	упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.				
Прыжки. Метание. (10 ч.)					
32.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Подбор разбега. Отталкивание.	3	1	2	ПВ 5
33.	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	2		2	
34.	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Подтягивание.	2	1	1	
35.	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность в заданный коридор. Итоговый контроль.	3	1	2	
36.	Итого часов:	105	32	73	

9 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	Количество часов на раздел, тему урока	Кол-во часов		Программа воспитания
			аудио рно	Самостоятельно с применением ЭОР	
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1	1		
	Легкая атлетика.				
	Спринтерский бег. Эстафетный бег				
2.	Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон. Равномерный бег без учета времени. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	3	1	2	ПВ 5
3.	Закрепление техники низкого старта. Специальные беговые упражнения Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	3	1	2	

4.	Беговые и прыжковые упражнения. История отечественного спорта. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	3		3	
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорение по диагонали в парах.	3	1	2	
	Прыжки. Метание				
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3	1	2	
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза полета. Приземление. Техника выполнения метания мяча с разбега. Прыжок в длину на результат.	3		3	
	Бег на средние дистанции			2	
8.	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ, беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).	4	1	3	
	Кроссовая подготовка			2	
9.	Равномерный бег (15-16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. П/и «Перестрелка» Равномерный бег (16 мин). Упражнения на координацию движений.	3	1	2	
10	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Совершенствование физических качеств, специальные прыжковые упражнения в движении. ОРУ.	3	1	2	
11	Развитие скоростных и координационных способностей. Разминка в движении. Спортивная игра «Лапта». Бег с ускорением. ОРУ.	3	1	2	
	Гимнастика				
	Висы. Строевые упражнения				
12	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Строевые упражнения Строевые упражнения. Передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	3	1	2	ПВ 5
13	ОРУ на месте и в движении. Висы. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Подтягивание. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	3		3	
14	Размыкания и смыкания. Висы и упоры . Передвижение в висе. Развитие силовых способностей. Построения и перестроения. Висы. ОРУ в	3	1	2	

	парах. Развитие силовых качеств				
	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения				
15	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку с вращением вперед, назад, «скрестно», на правой (левой) ноге, прыжки в движении. ОРУ в парах.	3	1	2	
	Акробатика. Лазание				
16	Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с предметами. Эстафеты. Кувырок назад, стойка ноги врозь.	3	1	2	ПВ 5
17	Специальные упражнения на гибкость. ОРУ на месте. Упражнения с гантелями. Кувырок вперед, назад, длинный кувырок. Лазание по гимнастической лестнице.	3	1	2	
18	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Кувырки назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. Упражнения на пресс.	3		3	
19	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса	3	1	2	
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски и ловля набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра «Салки-выручалки». Комплекс УГ. Упражнения на гибкость.	3	1	2	
	Лыжная подготовка				
21	Техника безопасности. Безопасное падение на лыжах. Повороты на месте и в движении. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	3	1	2	ПВ 5
22	Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход	3	1	2	
23	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Подъем в гору различными способами. Развитие выносливости. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до (3 км). Развитие выносливости и координационных способностей.	3	1	2	
24	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Эстафета	3	1	2	

	Баскетбол			2	
25	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Учебная игра.	3	1	2	
26	ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шаговый бросок после ведения.	3	1	2	
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника приема мяча двумя руками снизу Техника приема и передачи мяча. Передача мяча через «заслоны»	3	1	2	
28	Броски мяча после ведения. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча и в прыжке со средней дистанции. Зона защиты (2*3).	3	1	2	
29	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Позиционное нападение и личная защита в игровом взаимодействии. Учебная игра	3	1	2	
30	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача и ведение мяча различными способами с сопротивлением в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	3	1	2	
	Легкая атлетика				
	Кроссовая подготовка				
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	3	1	2	ПВ 5
32	Специальные беговые упражнения. Элементы спортивной игры. ОРУ в движении. Спортивная игра .	3	1	2	
33	Равномерный бег (17-18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости.	3	1	2	
	Спринтерский бег, эстафетный бег		1	2	
34	Техника безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег на результат (60 м).	4	1	3	
	Прыжки. Метание	3	1	2	
35	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность и в заданный коридор. Прыжок в высоту. Итоговый контроль.	3	1	2	
	Итого часов:	102	31	71	

**5. СПИСОК УЧЕБНОЙ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ и ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ
5-7 классы**

№ п/п	Для учителя	Для обучающихся
1	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5-7 КЛАССЫ» под ред. М.Я. Виленского, М.: «Просвещение», 2019	
2	М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы	
3	В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).	
4	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).	
5	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).	
6	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	

8-9 класс

№ п/п	Для учителя	Для обучающихся
1	В.И. Лях «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 8-9 КЛАССЫ» / под ред. В.И. Ляха.- М.: «Просвещение», 2019 г.	
2	В.И. Лях, Зданевич. Физическая культура. Методические рекомендации 8 –9 классы. М. Просвещение, 2019	
3	В.И. Лях. Тестовый контроль. 5 -9 классы. М. Просвещение, 2019.	
4	Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2019г.	

6. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

СОГЛАСОВАНО
Методический Совет от 30 августа 2021
Протокол № 1