

Приложение №2 к ООП ООО
Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура», 5-9 класс

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

5 класс

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

6 класс

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

7 класс

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

8 класс

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

9 класс

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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;

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

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

Метапредметные результаты

5 класс

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

6 класс

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;

7 класс

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

8 класс

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

9 класс

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега

5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60.

8 класс Низкий старт до 30 м
- от 70 до 80 м
- до 70 м.

9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

Овладение техникой длительного бега

5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей

Овладение техникой прыжка в длину

5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из

различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений

5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров

5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

8 класс Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).

8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота ПО см).

9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений

5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушапагат.

8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

7 класс Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

8—9 классы

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения мяча

5—6 классы

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

8—9 классы

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча

5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.

7 класс Перехват мяча.

8класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча

5 — 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники нижней прямой подачи

5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

6—7 классы То же через сетку.

8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара

5—7 классы

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Освоение тактики игры.

5 класс Тактика свободного нападения. Positionное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Positionное нападение с изменением позиций.

8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

5-6-7 класс История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Требования к технике безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».

8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания

5-9 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

Овладение техникой приёмов

8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания

8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

по разделу «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 туристических 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.

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 физкультпауз (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.

по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

«Легкая атлетика».

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

«Лыжные гонки».

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы единоборств.

Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
с 5 по 9 классы**

При выборе материала в вариативной части учитывались местные условия, которые благоприятствуют занятиям легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, а также желание учащихся и возможности материально-технической базы школы

Раздел программы	Количество часов, отведённых на изучение		
	5 класс	6 класс	7 класс
Базовая часть	75	75	81
Основы знаний	в процессе урока		
Легкая атлетика	21	21	21
Спортивные игры	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
Лыжная подготовка	18	18	18
Элементы единоборств	-	-	6
Вариативная часть	27	27	21
Связанный с региональными и национальными особенностями	15	15	12
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой.	12	12	9

Годовая сетка часов (5,6 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 четверть	кол-во часов на 2 четверть	кол-во часов на 3 четверть	кол-во часов на 4 четверть
основы знаний	в процессе урока			
легкая атлетика	12			9
спортивные игры	15	3 (НРК)	6	9+6(НРК)
гимнастика		18		
лыжная подготовка			18+6(НРК)	

Годовая сетка часов 7 (класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 четверть	кол-во часов на 2 четверть	кол-во часов на 3 четверть	кол-во часов на 4 четверть
основы знаний	в процессе урока			
легкая атлетика	12	3		6
спортивные игры	15			12+6(НРК)
гимнастика		18		
лыжная подготовка			18+6(НРК)	
единоборства			6	

Раздел программы	Количество часов, отведённых на изучение	
	8 класс	9 класс
Базовая часть	84	84
Основы знаний	в процессе урока	
Легкая атлетика	21	18
Спортивные игры	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18
Лыжная подготовка	18	18
Элементы единоборств	9	9
Вариативная часть	18	18
Связанный с региональными и	9	9

национальными особенностями		
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой.	9	9

Годовая сетка часов (8 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 четверть	кол-во часов на 2 четверть	кол-во часов на 3 четверть	кол-во часов на 4 четверть
основы знаний	в процессе урока			
легкая атлетика	12			9
спортивные игры	15	3	6	3(НРК)
гимнастика		18		
лыжная подготовка			18 – 6 (НРК)	
единоборства				9

Годовая сетка часов (9 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 четверть	кол-во часов на 2 четверть	кол-во часов на 3 четверть	кол-во часов на 4 четверть
основы знаний	в процессе урока			
легкая атлетика	12			9
спортивные игры	15	3		12+6 (НРК)
гимнастика		18		
лыжная подготовка			18 +3(НРК)	
единоборства			9	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,

5 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Лёгкая атлетика (21 час)			
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	
2.	Спринтерский бег	3	Тестовые упражнения
3.	Метание мяча	4	
4.	Прыжки	5	
5.	Длительный бег	8	Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики (18 час)			
6.	Строевые упражнения	2	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
7.	Акробатические упражнения	6	Тестовые упражнения
8.	Лазание, перелезание, опорный прыжок	3	
9.	Упражнения на равновесие	3	
10.	Танцевальные упражнения	1	
11.	Висы и упоры	3	
Лыжная подготовка (24 часов)			
12.	Строевые упражнения, повороты на месте	1	
13.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	16	Тестовые упражнения
14.	Спуски со склона, торможение «плугом» и подъём «ёлочкой» на склон.	4	
15.	Подвижные игры на лыжах	3	
Спортивные игры (39 часа)			
16.	Учебные игры по упрощенным правилам	4	
17.	Спортивная игра волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	12	
Подвижные игры на основе баскетбола			
18.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	
19.	Ведение мяча .Передачи мяча	6	
20.	Защитные действия	2	Тестовые упражнения
21.	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	7	
Прикладно-ориентированная деятельность			
22.	Тестирование	4	Тестовые упражнения
23.	Круговая тренировка	2	
24.	Полоса препятствий	2	

6 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Лёгкая атлетика (21 час)			
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	
2.	Спринтерский бег	3	Тестовые упражнения
3.	Метание мяча	4	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
4.	Прыжки	5	
5.	Длительный бег	8	Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики (18 час)			
6.	Строевые упражнения	2	
7.	Акробатические упражнения	6	Тестовые упражнения
8.	Лазание, перелезание, опорный прыжок	3	
9.	Упражнения на равновесие	3	
10.	Танцевальные упражнения	1	
11.	Висы и упоры	3	
Лыжная подготовка (24 часов)			
12.	Строевые упражнения, повороты на месте	1	
13.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	16	Тестовые упражнения
14.	Спуски со склона, торможение «плугом» и подъём «ёлочкой» на склон.	4	
15.	Подвижные игры на лыжах	3	
Спортивные игры (39 часа)			
16.	Учебные игры по упрощенным правилам	4	
17.	Спортивная игра волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	12	
Подвижные игры на основе баскетбола			
18.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	
19.	Ведение мяча .Передачи мяча	6	
20.	Защитные действия	2	Тестовые упражнения
21.	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	7	
Прикладно-ориентированная деятельность			
22.	Тестирование	4	Тестовые упражнения
23.	Круговая тренировка	2	
24.	Полоса препятствий	2	

7 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Лёгкая атлетика (21 час)			
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	
2.	Спринтерский бег	3	Тестовые упражнения
3.	Метание мяча	4	
4.	Прыжки	5	
5.	Длительный бег	8	Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики (18 час)			
6.	Строевые упражнения	1	
7.	Акробатические упражнения	5	Тестовые упражнения
8.	Лазание, перелезание, опорный прыжок	3	
9.	Упражнения на равновесие	2	
10.	Танцевальные упражнения	1	
11.	Висы и упоры	3	
12.	Гимнастические упражнения на брусьях	3	
Лыжная подготовка (24 часов)			
12.	Строевые упражнения, повороты на месте	1	
13.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	16	Тестовые упражнения
14.	Спуски со склона, торможение «полуплугом», «плугом» и подъём «ёлочкой» , «лесенкой» на склон.	4	
15.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	3	
Спортивные игры (33 часа)			
16.	Учебные игры по упрощенным правилам	4	
17.	Спортивная игра волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	12	
Подвижные игры на основе баскетбола			
18.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	
19.	Ведение мяча .Передачи мяча . технические взаимодействия.	6	
20.	Защитные действия	2	Тестовые упражнения
21.	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	7	
Единоборства (6 часов)			
22.	Стойка .Техника основных стоек и	4	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
	передвижений в стойке.		
23.	Самостраховка при падении назад и на бок из положения полного приседа.	2	
Прикладно-ориентированная деятельность			
24.	Тестирование	4	Тестовые упражнения

8 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Лёгкая атлетика (21 часов)			
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	
2.	Спринтерский бег	3	Тестовые упражнения
3.	Метание мяча	4	
4.	Прыжки	5	
5.	Длительный бег	8	Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики (18 час)			
6.	Строевые упражнения	1	
7.	Акробатические упражнения	5	Тестовые упражнения
8.	Лазание, перелезание, опорный прыжок	3	
9.	Упражнения на равновесие	2	
10.	Танцевальные упражнения	1	
11.	Висы и упоры	3	
12.	Гимнастические упражнения на брусках	3	
Лыжная подготовка (24 часов)			
12.	Строевые упражнения, повороты на месте	1	
13.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	16	Тестовые упражнения
14.	Спуски со склона, торможение «полуплугом», «плугом» и подъём «ёлочкой», «лесенкой» на склон.	4	
15.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	3	
Спортивные игры (30 часа)			
16.	Учебные игры по упрощенным правилам	4	
17.	Спортивная игра волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	12	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
баскетбол			
18.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	
19.	Ведение мяча .Передачи мяча . технические взаимодействия.	4	
20.	Защитные действия	2	Тестовые упражнения
21.	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	6	
Единоборства (9 часов)			
22.	Стойка .Техника основных стоек и передвижений в стойке. Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов.	5	
23.	Самостраховка при падении назад и на бок из положения полного приседа.	4	
Прикладно-ориентированная деятельность			
24.	Тестирование	4	Тестовые упражнения

9 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Лёгкая атлетика (18 часов)			
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	
2.	Спринтерский бег	3	Тестовые упражнения
3.	Метание мяча	4	
4.	Прыжки	3	
5.	Длительный бег	7	Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики (18 час)			
6.	Строевые упражнения	1	
7.	Акробатические упражнения	6	Тестовые упражнения
8.	Лазание, перелезание, опорный прыжок	2	
9.	Упражнения на равновесие	2	
10.	Танцевальные упражнения	1	
11.	Висы и упоры	4	
12.	Гимнастические упражнения на брусках	2	
Лыжная подготовка (21 часов)			
12.	Строевые упражнения, повороты на месте	1	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости
13.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	16	Тестовые упражнения
14.	Спуски со склона, торможение «полуплугом», «плугом» и подъём «ёлочкой» , «лесенкой» на склон.	4	
15.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	3	
Спортивные игры (36 часа)			
16.	Учебные игры по упрощенным правилам	4	
17.	Спортивная игра волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар из 2 и 4 зоны	16	
баскетбол			
18.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	
19.	Ведение мяча Передачи мяча . технические взаимодействия.	4	
20.	Защитные действия	4	Тестовые упражнения
21.	Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	6	
Единоборства (9 часов)			
22.	Стойка .Техника основных стоек и передвижений в стойке. Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов.	5	
23.	Самостраховка при падении назад и на бок кувырком вперёд.	4	
Прикладно-ориентированная деятельность			
24.	Тестирование	4	Тестовые упражнения