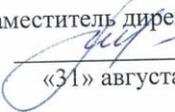


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Анпова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей

Протокол № 1
от «30» августа 2016 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР
 Л.С. Райник
«31» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(5-9 КЛАССЫ)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577), основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск.

Данная рабочая программа реализуется на основе программы общеобразовательных учреждений, комплексной программы физического воспитания 1-11 классы. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 классах – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 6 классах - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 7 классах - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 8 классах - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год и в 9 классах – 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень основного общего образования – 510 ч.

На уровне основного общего образования обучаются дети с задержкой психического развития. Для данной категории обучающихся планируемые результаты освоения учебного предмета и элементы содержания учебного предмета выделены курсивом.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- *активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы*

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- *умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- 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.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;*

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- *руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка:

Развитие координационных способностей: Бег повороту. Фигурное катание. Повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения.

Развитие выносливости: Бег на выносливость.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 11 ч		
1	Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Высокий старт с опорой на 1 ну руку медленный бег до 2 мин	1
3	старт с опорой на 1 ну руку, стартовый разгон бег 30 м бег до 4 мин развитие выносливости	1
4	старт с опорой на 1 ну руку прыжок длину с места бег до 6 мин	1
5	старт с опорой на 1 ну руку бег 30 м прыжок длину с разбега метание мяча	1
6	Бег 60 м прыжок длину с разбега бег до 6 мин	1
7	метание мяча прыжок длину с разбега кросс 1 км, 500м	1
8-9	метание мяча прыжок длину с разбега бег 300, 500 м	2
10-11	Полоса препятствий метание мяча подвижные игры	2
Спортивные игры (баскетбол) 18 ч		
12	Т.б спорт игры передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
13	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
14-15	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с	2

	последующей сменой мест	
16	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	1
17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1
19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1
20-21	совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	2
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	2
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	2
26	учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	1
27	Техника пройденных б.б элементов учебная игра	1
28-29	учебная игра б.б эстафета физическое качество быстрота ловкость здоровье и вредные привычки	2
30	Дых. Упр. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. гимнастика строевые упр кувырок вперед назад	1
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно лазание по канату в 2 приёма эстафета	2
33	Кувырок назад в группировке кувырок вперед лазание по канату игра	1
34	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание по канату	1
35-36	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	2
37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	
38-39	Кувырок назад 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения игра эстафета	2
40	лазание по канату акробатические соединения подтягивание стойка на лопатках перекатом назад	1
41-42	акробатические соединения лазание по канату повороты в приседе	2
43-44	Соскок прогнувшись опорный прыжок, висы, мост лазание по канату	2
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упр равновесии	1
Лыжная подготовка		
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
47	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
48	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
49-50-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	3
52	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
54	Торможение плугом.	1
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1

	Дистанция 2,5 км.	
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	2
66-67	Тех спусков со склона 45 гр в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	2
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	2
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	2
Бадминтон		
76	История развития бадминтона. Правила игры	1
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	2
79-80	Организация и проведение занятий бадминтоном	2
81-82	Техника выполнения подач, передач	2
83-84	Способы держания ракетки. Игровые стойки передвижения	2
85-86	Передвижения по площадке, техника выполнения ударов	2
87-88	Техника выполнения подач	2
89-90-91-92	Техника передвижений в разных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	4
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
98	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1

101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1

6 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 11 ч		
1	Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Высокий старт с опорой на 1 ну руку медленный бег до 2 мин	1
3	старт с опорой на 1 ну руку, стартовый разгон бег 30 м бег до 4 мин развитие выносливости	1
4	старт с опорой на 1 ну руку прыжок длину с места бег до 6 мин	1
5	старт с опорой на 1 ну руку бег 30 м прыжок длину с разбега метание мяча	1
6	Бег 60 м прыжок длину с разбега бег до 6 мин	1
7	метание мяча прыжок длину с разбега кросс 1 км, 500м	1
8-9	метание мяча прыжок длину с разбега бег 300, 500 м	2
10-11	Полоса препятствий метание мяча подвижные игры	2
Спортивные игры (баскетбол) 18 ч		
12	Т.б спорт игры передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
13	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
14-15	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	2
16	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	1
17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1
19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1
20-21	совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	2
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	2
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	2
26	учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	1
27	Техника пройденных б.б элементов учебная игра	1
28-29	учебная игра б.б эстафета физическое качество быстрота ловкость здоровье и вредные привычки	2
30	Дых. Упр. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. гимнастика строевые упр кувырок вперед назад	1
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно лазание по канату в 2 приёма эстафета	2
33	Кувырок назад в группировке кувырок вперед лазание по канату игра	1
34	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание по канату	1
35-36	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	2

37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	
38-39	Кувырок назад 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения игра эстафета	2
40	лазание по канату акробатические соединения подтягивание стойка на лопатках перекатом назад	1
41-42	акробатические соединения лазание по канату повороты в приседе	2
43-44	Соскок прогнувшись опорный прыжок, висы, мост лазание по канату	2
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упр равновесии	1
Лыжная подготовка		
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
47	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
48	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
49-50-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	3
52	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
54	Торможение плугом.	1
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	2
66-67	Тех спусков со склона 45 гр в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	2
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	2
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	2
Бадминтон		
76	История развития бадминтона. Правила игры	1
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	2

79-80	Организация и проведение занятий бадминтоном	2
81-82	Техника выполнения подач, передач	2
83-84	Способы держания ракетки. Игровые стойки передвижения	2
85-86	Передвижения по площадке, техника выполнения ударов	2
87-88	Техника выполнения подач	2
89-90-91-92	Техника передвижений в разных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	4
Лёгкая атлетика		
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
98	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1

7 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол. часов
Лёгкая атлетика 11 ч		
1	Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Высокий старт с опорой на 1 ну руку медленный бег до 2 мин	1
3	старт с опорой на 1 ну руку, стартовый разгон бег 30 м бег до 4 мин развитие выносливости	1
4	старт с опорой на 1 ну руку прыжок длину с места бег до 6 мин	1
5	старт с опорой на 1 ну руку бег 30 м прыжок длину с разбега метание мяча	1
6	Бег 60 м прыжок длину с разбега бег до 6 мин	1
7	метание мяча прыжок длину с разбега кросс 1 км, 500м	1
8-9	метание мяча прыжок длину с разбега бег 300, 500 м	2
10-11	Полоса препятствий метание мяча подвижные игры	2
Спортивные игры (баскетбол) 18 ч		
12	Т.б спорт игры передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
13	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета	1
14-15	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	2
16	передвижения остановка прыжком в б.б эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест	1
17	Совершенствовать технику передачи мяча со сменной мест	1
18	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места	1

19	Ведение мяча правой левой рукой в шаге совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	1
20-21	совершенствовать тех пройденных элементов игра перестрелка	2
22-23	Подтягивание учебная игра по упрощенным правилам	2
24-25	Броски ловля мяча учебная игра по упрощенным правилам	2
26	учебная игра по упрощенным правилам подтягивание	1
27	Техника пройденных б.б элементов учебная игра	1
28-29	учебная игра б.б эстафета физическое качество быстрота ловкость здоровье и вредные привычки	2
30	Дых. Упр. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. гимнастика строевые упр кувырок вперед назад	1
31-32	Кувырок вперед 2-3 слитно лазание по канату в 2 приема эстафета	2
33	Кувырок назад в группировке кувырок вперед лазание по канату игра	1
34	Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание по канату	1
35-36	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	2
37	Кувырок назад вперед 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения	
38-39	Кувырок назад 2-3 слитно стойка на лопатках лазание по канату акробатические соединения игра эстафета	2
40	лазание по канату акробатические соединения подтягивание стойка на лопатках перекатом назад	1
41-42	акробатические соединения лазание по канату повороты в приседе	2
43-44	Соскок прогнувшись опорный прыжок, висы, мост лазание по канату	2
45	Вскоч в упор присев, соскок прогнувшись. Упоры, упр равновесии	1
Лыжная подготовка		
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
47	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
48	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
49-50-51	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	3
52	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
54	Торможение плугом.	1
55	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1

57	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
60	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
64-65	Элементы передвижений на лыжах. Спуски и торможения. Развитие лыжного спорта.	2
66-67	Тех спусков со склона 45 гр в средней стойке. Подъём ёлочкой склон 45 гр. 2 км медленном темпе.	2
68-69	Совершенствовать тех подъёма ёлочкой и спуска средней стойке. Торможение плугом.	2
70-71	Учёт подъёма ёлочкой. Закрепить торможение плугом. Средний темп 2 км с применением изучен ходов.	2
72-73	Совершенствовать торможение плугом. 2,5 км в медленном темпе с совершенствованием техники изученных ходов.	2
74-75	Катание с горок повторение тех спусков, подъёмов, торможения плугом.	2
Бадминтон		
76	История развития бадминтона. Правила игры	1
77-78	Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования.	2
79-80	Организация и проведение занятий бадминтоном	2
81-82	Техника выполнения подач, передач	2
83-84	Способы держания ракетки. Игровые стойки передвижения	2
85-86	Передвижения по площадке, техника выполнения ударов	2
87-88	Техника выполнения подач	2
89-90-91-92	Техника передвижений в разных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	4
Лёгкая атлетика		
93	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
95	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
96	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
98	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
99	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
100	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Основы знаний		
1.	Инструктаж по охране труда. <i>Знание правил оказания первой помощи.</i>	1
Легкая атлетика Спринтерский бег		
2 - 3	Развитие скоростных способностей. <i>Стартовый разгон.</i>	2
4 - 5	Низкий старт. <i>Взаимосвязь здоровья в жизни человека.</i>	2
6 - 7	Эстафетный бег. <i>Профилактика физических напряжений.</i>	2
8	Развитие скоростных способностей. <i>Профилактика вредных привычек.</i>	1
9.	Развитие скоростной выносливости. <i>Негативное влияние окружающей среды.</i>	1
Метание		
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Корригирующая гимнастика.</i>	1
11	Метание мяча на дальность. <i>Оздоровительная гимнастика.</i>	1
12.	Метание мяча на дальность. <i>Комплексы гимнастики.</i>	1
Прыжки		
13-14	<i>Развитие силовых и координационных способностей.</i>	2
15.	Прыжок в длину с разбега. <i>Упражнения из ЛФК.</i>	1
16.	Прыжок в длину с разбега. <i>Легкоатлетические упражнения.</i>	1
Легкая атлетика Длительный бег		
17-18.	Развитие выносливости. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i>	2
19- 20	Развитие силовой выносливости. <i>История возникновения Олимпийских игр.</i>	2
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Чередование ходьбы и бега.</i>	2
23 -24	Переменный бег. <i>Освоение способов ходьбы.</i>	2
25	Гладкий бег. <i>Равномерный бег.</i>	1
26 -27	Кроссовая подготовка. . <i>История отечественного спорта.</i>	2
Баскетбол		
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм.</i>	2
30 -32	Ловля и передача мяча. <i>Действие с мячом.</i>	2

33-35	Ведение мяча. <i>Действие без мяча.</i>	2
36- 37	Бросок мяча . <i>Совершенствование техники.</i>	2
38-39	Бросок мяча в движении. <i>Разученные упражнения.</i>	2
40-41	Штрафной бросок. <i>Развивающие упражнения.</i>	2
42 -43	<i>Тактика игры.</i> Игра по упрощённым правилам.	2
44-45	Техника защитных действий. <i>Выбор режима нагрузки.</i>	2
46	Зонная система защиты. <i>Личные качества человека.</i>	1
47	<i>Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	1
<i>Лыжная подготовка</i>		
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. <i>Одежда и инвентарь.</i>	1
49-50	Техники попеременного и одновременного лыжных ходов. <i>Упражнения в равновесии на лыжах.</i>	2
51	<i>Координация работы рук при переходе с одного хода на другой .</i>	1
52	Попеременный четырехшажный ход. <i>Освоение способов ходьбы.</i>	1
53	Техника преодоления контруклонов <i>Передвижение с равномерной скоростью.</i>	1
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. <i>Обучение ступающему шагу.</i>	1
55	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. <i>Повороты переступанием.</i>	1
56	Дистанция 2 км на скорость с применением и изученных ходов <i>Влияние физ.упр. на организм человека..</i>	1
57	Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. <i>Прохождение дистанции 1 км свободным ходом</i>	1
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. <i>Развитие лыжного спорта в России.</i>	2
<i>Волейбол</i>		
61 -62	<i>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</i>	2
63 -64	Прием и передача мяча. <i>Технико-тактические действия.</i>	2
65 -66	Прием мяча после подачи. <i>Действия с мячом и без мяча.</i>	2
67-69	Подача мяча. <i>История возрождения игры волейбол.</i>	3
70 -72	Нападающий удар. <i>Игра по упрощенным правилам.</i>	3
73 -74	<i>Техника защитных действий.</i>	2
75 -77	Тактика игры. <i>Тренировка сердечной мышцы.</i>	3
<i>Легкая атлетика</i> <i>Длительный бег</i>		
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Техника высокого старта.</i>	2

80 -81	Развитие выносливости. <i>Специальные беговые упражнения.</i>	2
82-83	Переменный бег. <i>Работа рук и дыхание во время бега.</i>	2
84-85	Кроссовая подготовка. <i>Закаливание организма.</i>	2
86 -87	Развитие силовой выносливости. <i>Передвижение с равномерной скоростью.</i>	2
88	Гладкий бег . <i>Коррекция туловища.</i>	1
Спринтерский бег		
89 -90	Развитие скоростных способностей. <i>Стартовый разгон</i>	2
91 -92	Низкий старт. <i>Дефекты осанки.</i>	2
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег. <i>Личные качества человека.</i>	2
95	Развитие скоростных способностей. <i>Выбор режима нагрузки.</i>	1
96	Развитие скоростной выносливости. <i>Профилактики травматизма</i>	1
Метание		
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Укрепление опорно-двигательного аппарата</i>	2
99	Метание мяча на дальность. <i>Закаливание организма.</i>	1
100	Метание мяча на дальность. <i>Формирование осанки.</i>	1
Прыжки		
101	Развитие силовых и координационных способностей.	1
102	Прыжок в длину с разбега. Режим дня.	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний		
1.	Инструктаж по охране труда. <i>Знание правил оказания первой помощи.</i>	1
Легкая атлетика Спринтерский бег		
2 - 3	Развитие скоростных способностей. <i>Стартовый разгон.</i>	2
4 - 5	Низкий старт. <i>Взаимосвязь здоровья в жизни человека.</i>	2
6 - 7	Эстафетный бег. <i>Профилактика физических напряжений.</i>	2
8	Развитие скоростных способностей. <i>Профилактика вредных привычек.</i>	1
9.	Развитие скоростной выносливости. <i>Негативное влияние окружающей среды.</i>	1
Метание		
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Корригирующая гимнастика.</i>	1
11	Метание мяча на дальность. <i>Оздоровительная гимнастика.</i>	1
12.	Метание мяча на дальность. <i>Комплексы гимнастики.</i>	1

Прыжки		
13-14	<i>Развитие силовых и координационных способностей.</i>	2
15.	Прыжок в длину с разбега. <i>Упражнения из ЛФК.</i>	1
16.	Прыжок в длину с разбега. <i>Легкоатлетические упражнения.</i>	1
Легкая атлетика		
Длительный бег		
17-18.	Развитие выносливости. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i>	2
19- 20	Развитие силовой выносливости. <i>История возникновения Олимпийских игр.</i>	2
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Чередование ходьбы и бега.</i>	2
23 -24	Переменный бег. <i>Освоение способов ходьбы.</i>	2
25	Гладкий бег. <i>Равномерный бег.</i>	1
26 -27	Кроссовая подготовка. . <i>История отечественного спорта.</i>	2
Баскетбол		
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм.</i>	2
30 -32	Ловля и передача мяча. <i>Действие с мячом.</i>	2
33-35	Ведение мяча. <i>Действие без мяча.</i>	2
36- 37	Бросок мяча . <i>Совершенствование техники.</i>	2
38-39	Бросок мяча в движении. <i>Разученные упражнения.</i>	2
40-41	Штрафной бросок. <i>Развивающие упражнения.</i>	2
42 -43	<i>Тактика игры.</i> Игра по упрощённым правилам.	2
44-45	Техника защитных действий. <i>Выбор режима нагрузки.</i>	2
46	Зонная система защиты. <i>Личные качества человека.</i>	1
47	<i>Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>	1
Лыжная подготовка		
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. <i>Одежда и инвентарь.</i>	1
49-50	Техники попеременного и одновременного лыжных ходов. <i>Упражнения в равновесии на лыжах.</i>	2
51	<i>Координация работы рук при переходе с одного хода на другой .</i>	1
52	Попеременный четырехшажный ход. <i>Освоение способов ходьбы.</i>	1
53	Техника преодоления контруклонов <i>Передвижение с равномерной скоростью.</i>	1
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. <i>Обучение ступающему шагу.</i>	1
55	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. <i>Повороты</i>	1

	<i>переступанием.</i>	
56	Дистанция 2 км на скорость с применением и.зученных ходов <i>Влияние физ.упр. на организм человека..</i>	1
57	Совершенствование лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км. <i>Прохождение дистанции 1 км свободным ходом</i>	1
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. <i>Развитие лыжного спорта в России.</i>	2
Волейбол		
61 -62	<i>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</i>	2
63 -64	Прием и передача мяча. <i>Технико-тактические действия.</i>	2
65 -66	Прием мяча после подачи. <i>Действия с мячом и без мяча.</i>	2
67-69	Подача мяча. <i>История возрождения игры волейбол.</i>	3
70 -72	Нападающий удар. <i>Игра по упрощенным правилам.</i>	3
73 -74	<i>Техника защитных действий.</i>	2
75 -77	Тактика игры. <i>Тренировка сердечной мышцы.</i>	3
Легкая атлетика Длительный бег		
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Техника высокого старта.</i>	2
80 -81	Развитие выносливости. <i>Специальные беговые упражнения.</i>	2
82-83	Переменный бег. <i>Работа рук и дыхание во время бега.</i>	2
84-85	Кроссовая подготовка. <i>Закаливание организма.</i>	2
86 -87	Развитие силовой выносливости. <i>Передвижение с равномерной скоростью.</i>	2
88	Гладкий бег . <i>Коррекция туловища.</i>	1
Спринтерский бег		
89 -90	Развитие скоростных способностей. <i>Стартовый разгон</i>	2
91 -92	Низкий старт. <i>Дефекты осанки.</i>	2
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег. <i>Личные качества человека.</i>	2
95	Развитие скоростных способностей. <i>Выбор режима нагрузки.</i>	1
96	Развитие скоростной выносливости. <i>Профилактики травматизма</i>	1
Метание		
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Укрепление опорно-двигательного аппарата</i>	2
99	Метание мяча на дальность. <i>Закаливание организма.</i>	1
100	Метание мяча на дальность. <i>Формирование осанки.</i>	1
Прыжки		
101	<i>Развитие силовых и координационных способностей.</i>	1
102	Прыжок в длину с разбега. <i>Режим дня.</i>	1

