

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова 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.

Утверждена

Приказом № 37-о/д
от «01» сентября 2016 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

•

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

Рабочая программа ГБОУ СОШ №11 г. о. Октябрьск по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями)), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №11 г. о. Октябрьск и учебного плана школы. Данная рабочая программа реализуется на основе рабочей программы физической культуры 5-9 классы. Автор: В. И. Лях.

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

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

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

- *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;*
- *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;*
- *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;*
- *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;
- 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- *формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.*

В области коммуникативной культуры:

- *владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем* (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- *владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью*, излагать их содержание;
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.*

В области физической культуры:

владение умениями:

- *в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;*
- *в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;*
- *в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);*
- *в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);*
- *в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);*
- *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- *владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;*
- *владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;*
- *владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.*

Метапредметные результаты

- 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;
- 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;
- *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;
- *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;*
- *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.*

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- *понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;*
- *понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.*

В области нравственной культуры:

- *бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*
- *проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*
- *ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*

В области трудовой культуры:

- *добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;*
- *приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими*

упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- *знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;*
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- *восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*

В области коммуникативной культуры:

- *владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- *владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;*
- *владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- *понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;*
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- *формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- *знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- *умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*

- *способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

В области трудовой культуры:

- *способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;*

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.*

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание 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 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.

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).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

5 класс

| № п/п | Тема урока. | Кол- во часов |
|---|---|---------------|
| Раздел Лёгкая атлетика | | 11 |
| 1 | Медленный бег, беговые, прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б. История легкой атлетики | 1 |
| 2 | Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |
| 4 | Скоростной бег до 40 м. | 1 |
| 5 | Старт с опорой на 1 ну руку бег 30 м | 1 |
| 6 | Бег 60 м на результат. | 1 |
| 7 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 |
| 8-9 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 2 |
| 10-11 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2 |
| Раздел Спортивные игры (баскетбол) | | 18 |
| 12 | Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета | 1 |
| 13 | Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета. | 1 |
| 14-15 | Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест | 2 |
| 16 | Передвижения остановка прыжком. 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 баскетбольных элементов. Учебная игра | 1 |
| 28-29 | Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье. | 2 |
| Раздел Гимнастика с основами акробатики. | | 16 |
| 30 | Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и 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 | 1 |
| 34 | Кувырок назад /вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках перекатом назад, лазание | 1 |

| | | |
|---------------------------------|--|-----------|
| | по канату | |
| 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 | 1 |
| 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, упражнения в равновесии | 1 |
| Раздел Лыжная подготовка | | 30 |
| 46 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности. | 1 |
| 47 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | 1 |
| 49-50-51 | КУ - техника бесшажного одновременного хода. | 3 |
| 52 | Подъем елочкой Техника спусков. | 1 |
| 53 | Подъем «елочкой». | 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 |

| Раздел Спортивные игры (волейбол) | | 17 |
|--|--|-----------|
| 76 | История развития волейбола. Правила игры. ТБ | 1 |
| 77-78 | Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования. | 2 |
| 79-80 | Организация и проведение занятий волейболом | 2 |
| 81-82 | Техника выполнения подач, передач | 2 |
| 83-84 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 2 |
| 85-86 | Техника приема и передачи мяча. | 2 |
| 87-88 | Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом. | 2 |
| 89-90- | Прием мяча снизу двумя руками на месте. | 2 |
| 91-92 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| Раздел Лёгкая атлетика | | 10 |
| 93 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |
| 94 | Кросс до 15 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 |
|---|---|----------------------|
| Раздел Лёгкая атлетика | | 11 |
| 1 | Медленный бег беговые прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 2 | Высокий старт от 15 до 30 м. | 1 |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |
| 4 | Скоростной бег до 60 м. | 1 |
| 5 | Бег на результат 60 м. | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| 7 | Бег на 1200 метров | 1 |
| 8-9 | Прыжки в длину с 7-9 шагов | 2 |
| 10-11 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов | 2 |
| Раздел Спортивные игры (баскетбол) | | 18 |
| 12 | Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета | 1 |
| 13 | Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета. | 1 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 14-15 | Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест | 2 |
| 16 | Передвижения остановка прыжком. 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 баскетбольных элементов. Учебная игра | 1 |
| 28-29 | Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье. | 2 |
| Раздел Гимнастика с основами акробатики. | | 16 |
| 30 | Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и 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 | 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 | 1 |
| 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, упражнения в равновесии | 1 |
| Раздел Лыжная подготовка | | 30 |
| 46 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности. | 1 |
| 47 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники 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 1 км. | 1 |
| 53 | Подъем елочкой на склоне 45° | 1 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | Техника спусков. Дистанция 1 км. | |
| 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 |
| Раздел Спортивные игры (волейбол) | | 17 |
| 76 | История развития волейбола. Правила игры. ТБ | 1 |
| 77-78 | Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования. | 2 |
| 79-80 | Организация и проведение занятий волейболом | 2 |
| 81-82 | Техника выполнения подач, передач | 2 |
| 83-84 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 2 |
| 85-86 | Техника приема и передачи мяча. | 2 |
| 87-88 | Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом. | 2 |
| 89-90- | Прием мяча снизу двумя руками на месте. | 2 |
| 91-92 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| Раздел Лёгкая атлетика | | 10 |
| 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-во часов |
|---|---|--------------|
| Раздел Лёгкая атлетика | | 11 |
| 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 | Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| 5 | Скоростной бег до 60 м. | 1 |
| 6 | Бег 60 м на результат. | 1 |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 20 мин(м), до 15 мин.(д) | 1 |
| 8-9 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 2 |
| 10-11 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | 2 |
| Раздел Спортивные игры (баскетбол) | | 18 |
| 12 | Т.Б. на занятиях баскетболом. Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета | 1 |
| 13 | Передвижения остановка прыжком в баскетболе. Эстафета. | 1 |
| 14-15 | Передвижения остановка прыжком . Эстафета передача мяча в парах с последующей сменой мест | 2 |
| 16 | Передвижения остановка прыжком. 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 баскетбольных элементов. Учебная игра | 1 |
| 28-29 | Учебная игра в баскетбол. Эстафета физические качества: быстрота, ловкость, здоровье. | 2 |
| Раздел Гимнастика с основами акробатики. | | 16 |
| 30 | Дыхательные упражнения. В укреплении здоровья рациональное питание. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений. Кувырок вперед и назад | 1 |
| 31-32 | Кувырок вперед 2-3 слитно, лазание по канату в 2 приёма, эстафета | 2 |

| | | |
|---------------------------------|--|-----------|
| 33 | Кувырок назад в группировке. Кувырок вперёд. Лазание по канату | 1 |
| 34 | Выполнение строевых команд. | 1 |
| 35-36 | Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами. | 2 |
| 37 | Кувырок назад вперед 2-3 слитно, стойка на лопатках, лазание по канату, акробатические соединения | 1 |
| 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, упражнения в равновесии | 1 |
| Раздел Лыжная подготовка | | 30 |
| 46 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника безопасности. | 1 |
| 47 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники 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 |
| Раздел Спортивные игры (волейбол) | | 17 |
| 76 | История развития волейбола. Правила игры. ТБ | 1 |
| 77-78 | Основные показатели физического развития. Режим дня, правила планирования. | 2 |
| 79-80 | Организация и проведение занятий волейболом | 2 |
| 81-82 | Техника выполнения подач, передач | 2 |
| 83-84 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 2 |
| 85-86 | Техника приема и передачи мяча. | 2 |
| 87-88 | Техника выполнения подач. Эстафеты. Круговая тренировка. Игры с мячом. | 2 |
| 89-90- | Прием мяча снизу двумя руками на месте. | 2 |
| 91-92 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| Раздел Лёгкая атлетика | | 10 |
| 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 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. | 1 |
| 97 | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | 1 |
| 98 | Кросс до 15 мин. | 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 | Колич ество часов |
|-------------------------------|--|-------------------------|
| Раздел Основы знаний | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. Знание правил оказания первой помощи. | 1 |
| Раздел Легкая атлетика | | 26 |
| 2 - 3 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 2 |
| 4 - 5 | Низкий старт до 30 м. | 2 |
| 6 - 7 | Низкий старт от 70 до 80 м. | 2 |
| 8 | Низкий старт до 70 м. | 1 |

| | | |
|---------------------------------|--|-----------|
| 9. | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Оздоровительная гимнастика. | 1 |
| 12. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 |
| 15. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 16. | Знания о физической культуре. Легкоатлетические упражнения. | 1 |
| 17-18. | Развитие выносливости. Прикладно – ориентированная подготовка. | 2 |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости. История возникновения Олимпийских игр. | 2 |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование ходьбы и бега. | 2 |
| 23 -24 | Переменный бег. Освоение способов ходьбы. | 2 |
| 25 | Гладкий бег. Равномерный бег. | 1 |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка. . История отечественного спорта. | 2 |
| Раздел Баскетбол | | 20 |
| 28 -29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. | 2 |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча. Действие с мячом. | 3 |
| 33-35 | Ведение мяча. Действие без мяча. | 3 |
| 36- 37 | Бросок мяча . Совершенствование техники. | 2 |
| 38-39 | Бросок мяча в движении. Разученные упражнения. | 2 |
| 40-41 | Штрафной бросок. Развивающие упражнения. | 2 |
| 42 -43 | Тактика игры. Игра по упрощённым правилам. | 2 |
| 44-45 | Техника защитных действий. Выбор режима нагрузки. | 2 |
| 46 | Зонная система защиты. Личные качества человека. | 1 |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| Раздел Лыжная подготовка | | 13 |
| 48 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. ТБ | 1 |
| 49-50 | Техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Упражнения в равновесии на лыжах. | 2 |
| 51 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | Попеременный одношажный ход. Освоение способов ходьбы. | 1 |
| 53 | Техника преодоления контруклонов Передвижение с равномерной скоростью. | 1 |
| 54 | Совершенствование попеременного одношажного хода. Обучение ступающему шагу. | 1 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| 55 | Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Повороты переступанием. | 1 |
| 56 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов Влияние физ.упр. на организм человека.. | 1 |
| 57 | Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км | 1 |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Прохождение дистанции 1 км свободным ходом | 1 |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок. Развитие лыжного спорта в России. | 2 |
| Раздел Волейбол | | 17 |
| 61 -62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 |
| 63 -64 | Прием и передача мяча. Технико-тактические действия. | 2 |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи. Действия с мячом и без мяча. | 2 |
| 67-69 | Подача мяча. История возрождения игры волейбол. | 3 |
| 70 -72 | Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 3 |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | 2 |
| 75 -77 | Тактика игры. Тренировка сердечной мышцы. | 3 |
| Раздел Легкая атлетика | | 25 |
| 78 -79 | Преодоление горизонтальных препятствий. Техника высокого старта. | 2 |
| 80 -81 | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | 2 |
| 82-83 | Переменный бег. Работа рук и дыхание во время бега. | 2 |
| 84-85 | Кроссовая подготовка. Закаливание организма. | 2 |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости. Передвижение с равномерной скоростью. | 2 |
| 88 | Гладкий бег . Коррекция туловища. | 1 |
| 89 -90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 |
| 91 -92 | Низкий старт. Дефекты осанки. | 2 |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Личные качества человека. | 2 |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Выбор режима нагрузки. | 1 |
| 96 | Развитие скоростной выносливости. Профилактика травматизма | 1 |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата | 2 |
| 99 | Метание мяча на дальность. Закаливание организма. | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность. Формирование осанки. | 1 |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Режим дня. | 1 |

9 класс

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|-------------------------------|--|------------------|
| Раздел Основы знаний | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. Знание правил оказания первой помощи. | 1 |
| Раздел Легкая атлетика | | |
| | | 26 |
| 2 - 3 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 2 |
| 4 - 5 | Низкий старт до 30 м. Совершенствование. | 2 |
| 6 - 7 | Низкий старт от 70 до 80 м. Совершенствование. | 2 |
| 8 | Низкий старт до 70 м. Совершенствование | 1 |
| 9. | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. Корректирующая гимнастика. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Оздоровительная гимнастика. | 1 |
| 12. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 |
| 15. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 16. | Знания о физической культуре. Легкоатлетические упражнения. | 1 |
| 17-18. | Развитие выносливости. Прикладно – ориентированная подготовка. | 2 |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости. История возникновения Олимпийских игр. | 2 |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование ходьбы и бега. | 2 |
| 23 -24 | Переменный бег. Освоение способов ходьбы. | 2 |
| 25 | Гладкий бег. Равномерный бег. | 1 |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка. . История отечественного спорта. | 2 |
| Раздел Баскетбол | | |
| | | 20 |
| 28 -29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. | 2 |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча. Действие с мячом. | 3 |
| 33-35 | Ведение мяча. Действие без мяча. | 3 |
| 36- 37 | Бросок мяча. Совершенствование техники. | 2 |
| 38-39 | Бросок мяча в движении. Разученные упражнения. | 2 |
| 40-41 | Штрафной бросок. Развивающие упражнения. | 2 |
| 42 -43 | Тактика игры. Игра по упрощённым правилам. | 2 |
| 44-45 | Техника защитных действий. | 2 |

| | | |
|---------------------------------|--|-----------|
| | Выбор режима нагрузки. | |
| 46 | Зонная система защиты. Личные качества человека. | 1 |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| Раздел Лыжная подготовка | | 13 |
| 48 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Одежда и инвентарь. ТБ | 1 |
| 49-50 | Техники попеременного и четырехшажного лыжных ходов. Упражнения в равновесии на лыжах. | 2 |
| 51 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход. Освоение способов ходьбы. | 1 |
| 53 | Техника преодоления контруклонов Передвижение с равномерной скоростью. | 1 |
| 54 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Обучение ступающему шагу. | 1 |
| 55 | Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Повороты переступанием. | 1 |
| 56 | Дистанция до 5 км с применением изученных ходов Влияние физ.упр. на организм человека.. | 1 |
| 57 | Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км | 1 |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Прохождение дистанции 1 км свободным ходом | 1 |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок. Развитие лыжного спорта в России. | 2 |
| Раздел Волейбол | | 17 |
| 61 -62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 |
| 63 -64 | Прием и передача мяча. Технико-тактические действия. | 2 |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи. Действия с мячом и без мяча. | 2 |
| 67-69 | Подача мяча. История возрождения игры волейбол. | 3 |
| 70 -72 | Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 3 |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | 2 |
| 75 -77 | Тактика игры. Тренировка сердечной мышцы. | 3 |
| Раздел Легкая атлетика | | 25 |
| 78 -79 | Преодоление горизонтальных препятствий. Техника высокого старта. Совершенствование двигательных способностей | 2 |
| 80 -81 | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | 2 |
| 82-83 | Переменный бег. Работа рук и дыхание во время бега. | 2 |
| 84-85 | Кроссовая подготовка. Закаливание организма. | 2 |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости. Передвижение с равномерной скоростью. | 2 |
| 88 | Гладкий бег. Коррекция туловища. | 1 |
| 89 -90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 |
| 91 -92 | Низкий старт. Дефекты осанки. | 2 |

| | | |
|--------|--|---|
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Личные качества человека. | 2 |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Выбор режима нагрузки. | 1 |
| 96 | Развитие скоростной выносливости. Профилактики травматизма | 1 |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата | 2 |
| 99 | Метание мяча на дальность. Закаливание организма. | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность. Формирование осанки. | 1 |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Режим дня. | 1 |