

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Принято

Методическим советом

МБОУ «Железногорская СОШ №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: основное общее образование (5-9 классы)

срок реализации: 5 лет

Составитель или составители:

Мик Елена Михайловна,

Козлова Елена

Александровна-

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе
Примерной и авторской программы основного
общего образования
по физической культуре в 5-9 классах УМК В.И.Лях,
соответствующая
федеральному государственному стандарту
основного общего образования по физической культуре

г. Железногорск-Илимский

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 личностного 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 пробегать 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»; проплывать 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 четырёхшажного 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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

Раздел 2.Содержание учебного предмета

1. Физическая культура как область знаний

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Раздел 3. Тематическое планирование

3.1. Учебно–тематический план

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	В процессе урока и самостоятельных занятий				
1	<i>История физической культуры</i>	1	1	1	1	1
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	1
3	<i>Физическая культура человека</i>	1	1	1	1	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
1	Гимнастика с основами акробатики	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч
2	Легкая атлетика	21 ч	21 ч	21 ч	21 ч	21 ч
3	Спортивные игры:	43 ч	43ч	41 ч	41 ч	41 ч
4	Лыжная подготовка	15 ч	15 ч	19 ч	19 ч	19 ч
Всего:		102 ч	102 ч	102 ч	102 ч	102ч

**Тематическое планирование.
5 класс (3 часа в неделю-102 часа)**

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)				
1		Инструктаж при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	
2		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	
3		Бег 30м. Специальные беговые упражнения Тестирование - бег 30м	1	
4		Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки	1	
5		Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	
7		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	1	
8		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность	1	
9		Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	1	
10		Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1	
11		Бег 1000 м на результат.		
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)				
12		История физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойка и передвижения игроков	1	
13		<i>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</i> Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
14		Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	
15		Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.	1	
16		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	
17		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Тестирование – наклон вперед, стоя	1	
18		Остановка двумя шагами. <i>Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.</i>	1	
19		Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	
20		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении		
Знания о физической культуре				
21		Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1	

Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)

22	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	
23	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	
24	Передачи мяча сверху двумя руками.	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	1	
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра	1	
27	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	

Гимнастика (18 часов)

28	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	
31	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1	
32	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	1	
33	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.	1	
34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
35	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
36	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1	
37	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	1	
38	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	1	
39	Опорный прыжок. Перестроения.	1	

Акробатика. Лазание. (6 часов).

40	Акробатика. Кувырок вперед.	1	
41	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1	
42	Кувырки вперед и назад.	1	
43	Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом.	1	
44	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	
45	Оценка техники выполнения кувырков, стойки па лопатках.	1	

Баскетбол (3 часа)

46	Баскетбол. Сочетание приемов: ведения, передач и бросков снизу в движении.	1	
47	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	
48	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	1	

Знания о физической культуре (1 час)			
49		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	1
Лыжная подготовка (9 часов). Волейбол (4 часа)			
50		Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	1
51		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1
52		Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	1
53		Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	1
54		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
55		Одновременный двушажный ход	1
56		Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	1
57		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
58		Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».	1
59		Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1
60		Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1
61		Торможение и поворот упором.	1
62		Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
63		Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1
Лыжная подготовка (6 часов). Волейбол (2 часа)			
64		Прохождение дистанции 2 км на время.	1
65		Скользкий шаг в гору.	1
66		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
67		Лыжная эстафета.	1
68		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	1
69		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
70		Техника конькового хода	1
71		Соревнование по лыжным гонкам: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
72		Правила закаливания	1
Баскетбол (6 часов).			
73		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1

74		Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1	
75		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	
76		Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	
77		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
78		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	
Волейбол (13 часов).				
79		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
80		Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1	
81		Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1	
82		Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	
83		Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	
84		Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	
85		Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок).	1	
86		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	1	
87		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1	
88		Бросок двумя руками от головы в движении. Вырывание	1	
89		Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра	1	
90		Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча в движении. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	
91		Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	1	
Знания о физической культуре				
92		Правила соблюдения личной гигиены.	1	
Легкая атлетика (10 часов).				
93		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе(1000 м). Специальные беговые упражнения	1	
94		Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	1	
95		Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м.	1	
96		Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1	
97		Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1	
98		Передача эстафетной палочки. Эстафеты по	1	

		кругу.		
99		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	
100		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	1	
101		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание мяча.	1	
102		Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	

6 класс (3 часа в неделю-102 часа)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)				
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	1	
2		Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	1	
3		Зачет бег 30, 60 метров. Прыжки в длину с места	1	
4		Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Русская лапта	1	
5		Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега	1	
6		Зачет: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3*10	1	
7		Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	1	
8		Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	1	
9		Зачет: Бег 1000 метров Метание мяча на дальность	1	
10		Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	1	
11		Прыжки в высоту с 5 шагов разбега, наклоны на гибкость		
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)				
12		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры, баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1	
13		Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	1	
14		Зачет: ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	1	
15		Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	
16		Совершенствование ведению мяча, ловли и передачи мяча	1	
17		Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	1	
18		Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	1	
19		Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	
20		Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	
Знания о физической культуре				
21		Физическое развитие человека. Основные	1	

показатели физического развития				
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)				
22		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	
23		Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1	
24		Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
25		Совершенствование приема мяча после подачи.	1	
26		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
27		Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
Гимнастика (18 часов)				
28		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1	
29		Совершенствование акробатические упражнения.	1	
30		Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)	1	
31		Строевые упражнения . Зачет: прыжки на скакалке на время	1	
32		Тест: наклоны на гибкость	1	
33		Зачет: Удержание ног под углом 45 * на время	1	
34		Совершенствование акробатическим элементам	1	
35		Обучение прыжков через козла ноги врозь	1	
36		Зачет:Подтягивание в висе	1	
37		Зачет: Приседание на одной ноге	1	
38		Совершенствование упражнений в равновесии.	1	
39		Совершенствование прыжков через козла.	1	
Акробатика. Лазание. (6 часов).				
40		О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат)	1	
41		Упражнения в равновесии.	1	
42		Челночный бег	1	
43		О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
44		О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла.	1	
45		Оценка техники выполнения кувырков, стойки па лопатках.	1	
Баскетбол (3 часа)				
46		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	1	
47		Тактика свободного нападения. Позиционное	1	

		нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон		
48		Урок - игра	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
49		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	1	
Лыжная подготовка (9 часов). Волейбол (4 часа)				
50		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Виды лыжного спорта.	1	
51		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
52		Попеременный двухшажный ход	1	
53		Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе.	1	
54		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	
55		Скользкий шаг. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.	1	
56		Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе.	1	
57		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	
58		Чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	1	
59		Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе.	1	
60		Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
61		Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	
62		Зачет: 2 км	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
63		Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.	1	
Лыжная подготовка (6 часов). Волейбол (2 часа)				
64		Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
65		Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
66		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	
67		Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км.	1	
68		Спуск с горы в низкой и основной стойке.	1	

		Подъем в гору «ёлочкой».		
69		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	
70		Спуск с горы в низкой и основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой».	1	
71		Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием.	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
72		Правила закаливания	1	
Баскетбол (6 часов).				
73		Тактика игры в баскетбол,	1	
74		Зонная система защиты. Освоение тактики игры.	1	
75		Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1	
76		Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	
77		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
78		Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	
Волейбол (13 часов).				
79		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	
80		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	
81		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	
82		КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
83		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	
84		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
85		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1	
86		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	
87		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	1	
88		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
89		Совершенствование тактики игры.	1	
90		Совершенствование тактики игры.	1	
91		Урок - игра	1	
Знания о физической культуре				
92		Правила соблюдения личной гигиены.	1	

Легкая атлетика (10 часов).

93		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе(1000 м). Специальные беговые упражнения	1	
94		Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	1	
95		Зачет: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)	1	
96		Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча на дальность Зачет: 60 метров.	1	
97		Зачет: бег 500 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места	1	
98		Кроссовый бег до 1 км б/в Прыжки в длину с разбега	1	
99		Варианты челночного бега. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	
100		Зачет: Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	1	
101		Зачет: Метания мяча на дальность	1	
102		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	

8 класс (3 часа в неделю-102 часа)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)				
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	1	6.05
2		Бег 30 м на время. Низкий старт	1	13.05
3		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	15.05
4		Бег на результат 60 метров	1	13.05
5		Прыжок в длину, способом согнув ноги. Техника низкого старта. Прыжок в длину с места (учет)	1	8.05
6		Прыжок в длину с разбега (учёт).	1	
7		Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность.	1	
8		Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность (учет).	1	
9		Учёт бега на 60м с низкого старта.	1	18.05
10		Кросс до 15 мин.	1	
11		Бег с препятствиями и на местности. Броски набивного мяча весом до 3 кг.	1	
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)				
12		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры, баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1	
13		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1	
14		Передача мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	1	
15		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	
16		Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1	
17		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения	1	
18		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении .	1	
19		Учебная игра	1	
20		Учебная игра	1	
Знания о физической культуре				
21		Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1	
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)				
22		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	
23		Передачи мяча верхняя, нижняя. Над собой на месте.	1	
24		Нижняя прямая, нижняя боковая подача (разучивание).	1	

25		Передачи мяча над собой (закрепление). Передачи мяча верхние и нижние над сеткой в парах.	1	
26		Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие общей выносливости.	1	
27		Прием мяча снизу и сверху.	1	
Гимнастика (18 часов)				
28		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1	
29		Кувырки вперед и назад.	1	
30		Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1	
31		Строевые упражнения . Зачет: прыжки на скакалке на время	1	
32		Тест: наклоны на гибкость	1	
33		Зачет: Удержание ног под углом 45 * на время	1	
34		Совершенствование акробатическим элементам	1	
35		Обучение прыжков через козла ноги врозь	1	
36		Зачет: Подтягивание в висе	1	
37		Зачет: Приседание на одной ноге	1	
38		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
39		Совершенствование прыжков через козла.	1	
Акробатика. Лазание. (6 часов).				
40		О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат)	1	
41		Упражнения в равновесии.	1	
42		Челночный бег	1	
43		О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
44		О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла.	1	
45		Оценка техники выполнения кувырков, стойки па лопатках.	1	
Баскетбол (3 часа)				
46		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	
47		Штрафной бросок	1	
48		Взаимодействие игроков	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
49		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	1	
Лыжная подготовка (10 часов). Волейбол (4 часа)				
50		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Виды лыжного	1	

		спорта.		
51		Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
52		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
53		Передвижения на лыжах	1	
54		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	
55		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	
56		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	
57		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1	
58		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	
59		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1	
60		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1	
61		Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
62		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1	
63		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	
Лыжная подготовка (8 часов). Волейбол (1 часа)				
64		Техника подъема «ёлочкой», скользящим шагом. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1	
65		Техника подъема «ёлочкой», скользящим шагом. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1	
66		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	
67		Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1	
68		Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1	
69		Техника выполнения поворота упором.	1	
70		Закрепление техники подъема «ёлочкой», скользящим шагом, торможения и поворота упором, поворота «переступанием». Игры и эстафеты.	1	
71		Закрепление техники подъема «ёлочкой», скользящим шагом, торможения и поворота упором, поворота «переступанием». Игры и эстафеты.	1	
72		Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1	
73		Прохождение дистанции до 3-х км, одновременным двухшажным ходом.	1	

Баскетбол (5 часов).				
74		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1	
75		Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1	
76		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	
77		Штрафной бросок.Ловля, передача, броски.	1	
78		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
Волейбол (13 часов).				
79		Тестирование основных элементов волейбола: передачи сверху, снизу 2-мя руками, верхняя прямая подача.	1	
80		Игра по упрощенным правилам (тактика игры) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	
81		Игра по упрощенным правилам (розыгрыш мяча в 3 касания) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	
82		Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1	
83		Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1	
84		Изучение атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1	
85		Правила и терминология игры, жестикуляция судьи.	1	
86		Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1	
87		Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1	
88		Освоение техники прямого нападающего удара.	1	
89		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
90		Совершенствование тактики игры.	1	
91		Урок - игра	1	
Знания о физической культуре				
92		Правила соблюдения личной гигиены.	1	
Легкая атлетика (10 часов).				
93		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе(1000 м). Специальные беговые упражнения	1	
94		Овладение техникой прыжка в высоту с 5– 7 шагов разбега.	1	
95		Закрепление техники прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	1	25.05

96		Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование.	1	20.05
97		Закрепление метания мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.05
98		Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП.	1	27.05
99		Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Эстафеты с элементами метания.	1	29.05
100		Закрепление техники спринтерского бега на 30 и 60 м. Итоговый контроль (тестирование).	1	
101		Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1	22.05
102		Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1	

9 класс (3 часа в неделю-102 часа)

№	Дата по плану	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)				
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	1	
2		Низкий старт и стартовый разгон.	1	
3		Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. КУ - бег 30м.	1	
4		Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ.	1	
5		Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - КУ.	1	
6		Техника прыжка в длину, с разбега. КУ -на гибкость.	1	
7		КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1	
8		Развитие выносливости. КУ- подтягивание на перекладине	1	
9		Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4*100м	1	
10		КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность	1	
11		КУ – метание м/мяча на дальность.	1	
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)				
12		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры, баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1	
13		Повторение различных передач.	1	
14		Ловля, ведение и передача мяча в движении.	1	
15		Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.	1	
16		Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка».	1	
17		Взаимодействие двоих игроков в нападении.	1	
18		Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	1	
19		Индивидуальные действия игрока в защите.	1	
20		Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.		
Знания о физической культуре				
21		Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1	
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)				
22		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	
23		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
24		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
25		Совершенствование техники нижней прямой	1	

		подачи.		
26		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
27		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
Гимнастика (18 часов)				
28		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	1	
29		Круговая тренировка. Работа по станциям	1	
30		Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1	
31		Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание туловища за 1 минуту – КУ.	1	
32		Кувырок вперед и назад – слитно.	1	
33		Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат	1	
34		Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.	1	
35		Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.	1	
36		Висы на перекладине	1	
37		Упражнение в виси на перекладине.	1	
38		Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1	
39		Акробатическая комбинация – зачет.	1	
Акробатика. Лазание. (6 часов).				
40		О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат)	1	
41		Упражнения в равновесии.	1	
42		Челночный бег О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
43		КУ – подтягивание на перекладине.	1	
44		Лазание по канату в два приема	1	
45		Полоса препятствий	1	
Баскетбол (3 часа)				
46		Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.	1	
47		Зонные действия игроков в защите.	1	
48		Ведение с изменением скорости и направления.	1	
Знания о физической культуре (1 час)				
49		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	1	
Лыжная подготовка (10 часов). Волейбол (4 часа)				
50		Виды лыжного спорта. Отталкивание в одновременном одношажном ходе.	1	
51		Переход с попеременных ходов на	1	

		одновременные.		
52		Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
53		Попеременный четырехшажный ход	1	
54		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.	1	
55		Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
56		Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	
57		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.	1	
58		Волейбол. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания	1	
59		Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
60		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	
61		Волейбол. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	
62		Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1	
63		Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом	1	
Лыжная подготовка (9 часов).				
64		Коньковый ход (попеременный).	1	
65		Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	1	
66		Коньковый ход – одновременно двухшажный	1	
67		Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором	1	
68		Техника выполнения поворота упором.	1	
69		Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1	
70		Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом	1	
71		Применение хода в зависимости от рельефа местности	1	
72		Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.	1	
Баскетбол (6 часов).				
73		Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны.	1	
74		Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита»	1	
75		Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1	
76		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	
77		Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1	
78		Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.	1	

Волейбол (13 часов).

79		Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	
80		Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	
81		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1	
82		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1	
83		Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1	
84		Изучение атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1	
85		Правила и терминология игры, жестикация судьи.	1	
86		Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1	
87		Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1	
88		Освоение техники прямого нападающего удара.	1	
89		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
90		Совершенствование тактики игры.	1	
91		Урок - игра	1	

Знания о физической культуре

92		Правила соблюдения личной гигиены.	1	
----	--	------------------------------------	---	--

Легкая атлетика (10 часов).

93		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе(1000 м). Специальные беговые упражнения	1	
94		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
95		Низкий старт.	1	
96		Финальное усилие. Эстафетный бег	1	
97		Развитие скоростных способностей.	1	
98		Развитие скоростной выносливости	1	
99		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100		Метание мяча на дальность.	1	
101		Метание мяча на дальность.	1	
102		Развитие силовых и координационных способностей.	1	

