

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №5
им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО от 28 мая 2021г
Протокол № 5
Руководитель ШМО
Сарманова Л.Г. *Сарманова*

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
Протокол №_5
От «6» июня 2021г.
Зам директора по УВР
Закирзянова С.А. *Закирзянова*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5 - 9 класс (ФГОС)

(базовый уровень)

Срок реализации: 5 лет

Внесены изменения
Приказ №242 от 30.08.2021 г.

Составители:

Солодкова Ирина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Ильина Тамара Алексеевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для учащихся 5– 9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, ООП ООО МОУ «Железнодорожная СОШ № 5 им. А.Н. Радищева», учебного плана, а также с учётом Примерной программы воспитания. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 5–9 классов составлена на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. 3/16).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	35	35	35	35	33
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч/год	105	105	105	105	99

Общее количество часов: 519 часов

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
В.И.Лях, А.А. Зданевич	"Физическая культура"	5-7 класс	М. Просвещение,2018
А.А. Зданевич, В.И.Лях	"Физическая культура"	8-9 класс	М. Просвещение,2018

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты освоения ООП ООО:

Программа воспитания в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Примерная рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия;

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в

формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие

функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Модуль 2. «Гимнастика с основами акробатики».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование -эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию

- грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
 - оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
 - спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)

История физической культуры.

5 класс - Олимпийские игры древности. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

6 класс - Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс - Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8 класс - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.

9 класс - История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

5 класс - Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

6 класс - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

7 класс - Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

8 класс – Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

9 класс - Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

5 класс - Укрепление здоровья человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

9 класс - Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)

5 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

6 класс - Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

7 класс - Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.

8 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

9 класс - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)

5-9 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей

физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Ключевые воспитательные задачи:

1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения, выработки отношения.
3. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения.
4. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

№	Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Лёгкая атлетика	29	30	29	27	25
2	Баскетбол	21	22	19	23	22
3	Волейбол	18	18	20	20	20
4	Футбол	9	12	9	11	11
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
6	Лыжная подготовка	18	12	18	14	14
	Итого	105	105	105	105	102

6 класс (Ильина Т.А., учитель физической культуры)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
Легкая атлетика 14ч.			
1	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а. Высокий старт от 15 до 30м.	1	Водный урок с элементами лекции
2	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	Комбинированный
3	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	Работа в группах

4	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1	
5	Бег на 1000м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Выполнение индивидуального задания.
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Выполнение индивидуального задания.
7	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	Фронтальная работа
8	Метание теннисного мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Выполнение индивидуального задания.
9	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1	Игровой урок
10	Прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1	
11	Метание теннисного мяча с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность..	1	Выполнение индивидуального задания.
12	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15 мин.	1	Выполнение индивидуального задания.
13	Кросс до 15 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
14	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
Спортивные игры. Баскетбол 22ч.			
15	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Водный урок с элементами лекции
16	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Работа в парах
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
18	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	Работа в парах, группах
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
21	Общеразвивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1	Комбинированный
22	Индивидуальная техника защиты.	1	Выполнение индивидуального задания.
23	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	1	Совершенствование

	сопротивления защитника.		
24	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение индивидуального задания.
25	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передачи мяча: от груди, от плеча	1	Урок- практика с элементами лекции.
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
27	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
28	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Комбинированный
29	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
30-31	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	2	Комбинированный
32	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
33-34	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2	Игровой урок
35-36	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	2	Игровой урок
Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.			
37	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением.	1	Водный урок с элементами лекции
38-39	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	2	
40-41	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	2	
42	Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1	Комбинированный
43-44	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в вися; (д) - подтягивание из виса лежа.	2	
45	Совершенствование висов: (м) – вис согнувшись и прогнувшись; (д) – смешанные висы.	1	
46	Развитие силовых способностей.	1	
47	Круговая тренировка по три подхода.	1	Круговая тренировка
48	Броски набивного мяча.	1	
Спортивные игры. Волейбол 18ч.			
49	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Водный урок с элементами лекции
50	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
51-52	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	2	
53-54	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	2	
55	Промежуточный контроль по теме: Нижняя прямая подача с 3-5м от сетки.	1	Игровой урок
56	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Круговая тренировка

57	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1	
58	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	
59	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	
60	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	Игровой урок
61	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	
62	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
63	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
64	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
65	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	Урок соревнование
66	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Круговая тренировка
Лыжная подготовка 12ч.			
67	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	Водный урок с элементами лекции
68	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного классического хода.	1	
69	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного классического хода. Подъем «елочкой».	1	
70	Техника одновременного двухшажного и бесшажного классического хода. Подъем «елочкой».	1	
71	Техника одновременного бесшажного хода. Торможение и поворот упором.	1	
72	Техника одновременного одношажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	
73	Техника одновременного одношажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	Выполнение индивидуального задания.
74-75	Комбинированное передвижение на лыжах 3,5 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	2	
76	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	1	
77	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	Тестирование
78	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	1	Игровой урок
Спортивные игры. Футбол 12ч.			
79	Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Водный урок с элементами лекции
80	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
81	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления	1	

	защитника ведущей и неведущей ногой.		
82	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
83	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	Работа в группах
84	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	
85	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1	
86	Удар по воротам внутренней стороной стопы на точность попадания мячом в цель.	1	
87	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	Урок- соревнование
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
89	Эстафеты. Игра в мини-футбол	2	Игровой урок
Легкая атлетика 16 ч.			
90	Высокий старт от 15 до 30м.	1	Водный урок с элементами лекции
91	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	Работа в парах
92	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	Тестирование
93	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
94	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
95	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
96	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
97	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Выполнение индивидуального задания
98	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15 минут.	1	
99	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1	
100	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
101	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	
102	Кросс до 15 минут	1	
103	Бег на результат на 1000м.	1	Тестирование
104	Общая физическая подготовка.	1	
105	Бег на вираже, финиширование.	1	

5, 7,8,9 классы (Солодкова И.В. учитель физической культуры)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
Легкая атлетика (16 часов)			
1	Лёгкая атлетика. Низкий старт. Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)

2	Лёгкая атлетика. Бег 30 м. с высокого старта.	1	
3	Лёгкая атлетика. Закрепление стартового разгона.	1	
4	Лёгкая атлетика. Бег 60 м. с низкого старта	1	Выполнение индивидуального задания
5	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег 4x50 м.	1	
6-7	Лёгкая атлетика. Метание меча с разбега. Бег 400 м.	2	
8	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
9	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
10	Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	1	
11	Подтягивание на перекладине.	1	Выполнение индивидуального задания
12	Челночный бег.	1	
13-14	Попеременный бег с препятствиями	2	
15	Броски набивного мяча из положения, сидя ноги врозь.	1	
16	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	Выполнение индивидуального задания
		16	
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)			
17	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности. Взаимодействие в тройках.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
18	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	
19	Спортивные игры (баскетбол). Техника передачи мяча двумя руками от груди.	1	
20	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование техники передачи мяча.	1	
21	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствование техники передачи мяча.	1	
22	Спортивные игры (баскетбол). Быстрый прорыв, подбор мяча.	1	

23-24	Спортивные игры (баскетбол). Бросок в движении с двух шагов.	2	Выполнение индивидуального задания
		8	
Лыжная подготовка(18часов)			
25	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
26	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	
27-28	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	2	
29-30	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	2	Работа в группах
31	Техника одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	
32	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	Выполнение индивидуального задания
33	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	
34	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
35	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуального задания
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
37	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
38	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
39	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	Выполнение индивидуального задания
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	
42	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
		18	
Гимнастика с основами акробатики(10 часов)			

43	Гимнастика. Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
44	Гимнастика. Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	
45	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
46	Гимнастика. Сдача контрольного норматива.	1	
47-48	Гимнастика. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	2	Выполнение индивидуального задания
49-50	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	2	
51-52	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	2	Выполнение индивидуального задания
		10	
	Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
53	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
53	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
54	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
55	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1	
56	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1	Выполнение индивидуального задания
57	Промежуточный контроль по теме: Нижняя прямая подача с 3-5м от сетки.	1	
58	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Работа в группах.
59	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1	Работа в группах.
60	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	

61	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
62	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Выполнение индивидуального задания
63	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
64	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	Работа в группах
65	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
66	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Выполнение индивидуального задания
67	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
68	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	Работа в группах
69-70	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	2	Работа в группах
		18	
	Спортивные игры.		
	Баскетбол(13 часов)		
71	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения игрока.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
72	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
73	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	
75	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	

76	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Выполнение индивидуального задания
77	Индивидуальная техника защиты.	1	
78	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	Индивидуальная, групповая.
79	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
80	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение индивидуального задания
81	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
82	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
83	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Работа в группах
		13	
	Спортивные игры. Футбол (9 часов)		
84	Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Выполнение индивидуального задания
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	
88	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	Работа в группах
89	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	
90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	

91	Обучение тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменений позиций игроков.	1	Выполнение индивидуального задания
92	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
		9	
	Легкая атлетика(13часов)		
93	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30м.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
94	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	
95	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	
96	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	Выполнение индивидуального задания
97	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
98	Лёгкая атлетика. Метание меча с разбега. Бег 400 м.	1	
99	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
100	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
101	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение индивидуального задания
102	Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	1	
103	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
104	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
105	Общая физическая подготовка.	1	Выполнение индивидуального задания
		13	
	итого	105	

7 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов	Форма работы
	Легкая атлетика(15 часов)		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
2.	Техника спринтерского бега.	1	
3.	Бег на 30 м и челночный бег 3х10 м на результат.	1	
4.	Бег на 60 м на результат.	1	Выполнение индивидуального задания
5.	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
6.	Метание малого мяча на дальность на результат.	1	

7.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
8.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".	1	
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись". Прыжок в длину с места на результат.	1	
10.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуального задания
11.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
13.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
14.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуального задания
15.	Вводный контроль по теме: Бег на 1000м на результат.	1	
		15	
16.	Спортивные игры. Баскетбол (9часов) Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
18.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	Выполнение индивидуального задания
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	1	
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
22.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Выполнение индивидуального задания
23-24	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1	
		9	
Лыжная подготовка(18 часов)			
25	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	

26	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	
27	Техника одновременного одношажного классического хода.	1	Работа в группах
28	Техника одновременного одношажного классического хода. Подъем «елочкой».	1	
29	Техника одновременного одношажного классического хода. Подъем скользящим шагом.	1	Выполнение индивидуального задания
30	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
31	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
32	Повороты на месте махом, «плугом» и «упором».	1	Выполнение индивидуального задания
33	Комбинированное передвижение на лыжах 1 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
34	Комбинированное передвижение на лыжах 2 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
35	Комбинированное передвижение на лыжах 2,5 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
36	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
37-38	Комбинированное передвижение на лыжах 3,5 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	2	Выполнение индивидуального задания
39-40	Комбинированное передвижение на лыжах 4 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	2	
41-42	Прохождение дистанции 2 км на лыжах на результат	2	
		18	
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)			
43	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
44-45	Акробатические упражнения: (м) – кувырок вперед в стойку на лопатках, (д) – кувырок назад в полушпагат.	2	
46-47	Акробатические упражнения: (м) – кувырок вперед в стойку на лопатках, (д) – кувырок назад в полушпагат.	2	
48	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в вися; (д) - подтягивание из вися лежа.	1	
49	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в вися; (д) - подтягивание из вися лежа.	1	Выполнение индивидуального задания
50	Совершенствование висов: (м) –подъем переворотом в упор; (д) – махом одной, толчком другой подъем переворотом.	1	
51-52	Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой	2	Выполнение

	для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		индивидуального задания
		10	
53	Спортивные игры. Волейбол (20 часов) Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
54	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
55	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1	
56	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1	Выполнение индивидуального задания
57	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6м от сетки.	1	
58	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6м от сетки.	1	Работа в группах.
59	Промежуточный контроль по теме: Нижняя прямая подача с 3-6м от сетки.	1	Работа в группах.
60	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-6м от сетки.	1	
61	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Выполнение индивидуального задания
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
64	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	Работа в группах
65	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
66	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Выполнение индивидуального задания
67	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
68	Позиционное нападение с изменения позиций.	1	Работа в группах
69	Позиционное нападение с изменения позиций.	1	Работа в группах
70	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
71	Игра по правилам мини-волейбола.	1	
72	Игра по правилам мини-волейбола.	1	
		20	
Спортивные игры. Баскетбол(10 часов)			
73	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)

74	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
75	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Выполнение индивидуального задания
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	Индивидуальная, групповая.
78	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
79	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Выполнение индивидуального задания
80	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1	
81	Техника броска одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1	
82	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1	Работа в группах
		10	
83	Спортивные игры. Футбол(9часов) Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
84	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
85	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Выполнение индивидуального задания
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
87	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	Индивидуальная, групповая.
88	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	

89	Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1	Выполнение индивидуального задания
90	Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1	
91	Игра по правилам футбола.	1	Работа в группах
		9	
Легкая атлетика(14 часов)			
92	Высокий старт от 30 до 40м.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
93	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1	
94	Скоростной бег до 60м. Бег на результат на 60м.	1	Выполнение индивидуального задания
95	Бег в равномерном и переменном темпе (м) – до 20 мин., (д) - до 15мин.	1	
96	Бег на 1500м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Индивидуальная, групповая.
97	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
98	Итоговый контроль по теме: Бег на результат на 1000м.	1	Выполнение индивидуального задания
99	Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	1	Работа в группах
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	1	
102	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Работа в группах
103	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
104	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуального задания
105	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
		14	

8 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов	Формы работы
	Легкая атлетика(14 часов)		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуального задания
5.	Бег на 30 м и челночный бег 3x10 м на результат.	1	
6.	Бег на 60 м на результат.	1	
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
8.	Прыжок в длину с места на результат.	1	
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Выполнение

			индивидуально го задания
11.	Вводный контроль по теме: Бег на 1500 м на результат.	1	
12.	Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
13.	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
14.	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат.	1	Выполнение индивидуально го задания
		14	
15.	Спортивные игры. Баскетбол (13часов) Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
16.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
17.	Закрепление техники ловли и передач мяча.	1	
18.	Закрепление техники ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	
19.	Закрепление техники ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	Выполнение индивидуально го задания
20.	Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
21.	Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
22.	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1	Выполнение индивидуально го задания
23.	Закрепление техники броска одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1	
24.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	
25.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.		
26.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
27.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
28.		13	
29.	Лыжная подготовка (14 часов) Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного классического хода.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
30.	Совершенствование попеременного двухшажного классического хода.	1	Выполнение индивидуально го задания

31.	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант). Поворот переступанием в движении.	1	
32.	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант).Подъем скользящим шагом.	1	
33.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1	Выполнение индивидуально го задания
34.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение и повороты «плугом».	1	
35.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин.	1	
36.	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
37.	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
38.	Комбинированное передвижение на лыжах 3,5 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуально го задания
39.	Комбинированное передвижение на лыжах 3,5 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
40.	Комбинированное передвижение на лыжах 4 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
41.	Комбинированное передвижение на лыжах 4,5 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуально го задания
42.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах на результат.	1	Выполнение индивидуально го задания
		14	
	Гимнастика с основами акробатики (10 часов)		
	Акробатические упражнения: (м) – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, (д) – кувырки вперед и назад.	2	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Акробатические упражнения: (м) – кувырок вперед и назад, длинный кувырок; (д) – кувырки вперед и назад.	2	
	Акробатические упражнения: (м) – стойка на голове и руках; (д) – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	2	Выполнение индивидуально го задания
	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в висячем положении; (д) - подтягивание из виса лежа.	1	
	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2	

		10	
	Спортивные игры. Волейбол (20часов) Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	Работа в группах.
	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	Работа в группах.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
	Промежуточный контроль по теме: Верхняя прямая подача.	1	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	
	63Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Работа в группах
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Работа в группах
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Работа в группах
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
	Техника верхней прямой подачи.	1	
	Техника верхней прямой подачи.	1	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
		20	
	Спортивные игры. Баскетбол(10часов) Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)

			учителя)
	Закрепление техники броска одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1	
	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	
	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Индивидуальная, групповая.
	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	
	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите.	1	Работа в группах
		10	
	Спортивные игры. Футбол(11 часов) Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема и носком стопы.	1	
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема и носком стопы.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Индивидуальная, групповая.
	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
	Совершенствование техники ударов по воротам.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Совершенствование техники ударов по воротам.	1	
	Совершенствование техники владения мячом.	1	Работа в группах
	Совершенствование тактики игры.	1	
	Игра по упрощенным правилам футбола.	1	
		11	
	Легкая атлетика (13 часов)	1	Фронтальная

	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.		(все задания по руководству учителя)
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Бег на 60 м на результат.	1	
	Прыжок в длину с места на результат.	1	Индивидуальная, групповая.
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Итоговый контроль по теме: Бег на 1500 м на результат.	1	
	Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Работа в группах
	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат.	1	Работа в группах
	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Выполнение индивидуально го задания
	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Работа в группах
		13	
	Итого	105	

9 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов	Форма работы
1 четверть			
	Легкая атлетика (15часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
2	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1	
3	Низкий старт до 60 м.	1	
4	Бег на 30 м и челночный бег 3x10 м на результат.	1	Выполнение индивидуального

			задания
5	Бег на 60 м на результат.	1	
6	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
7	Прыжок в длину с места на результат.	1	Выполнение индивидуального задания
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
10	Вводный контроль по теме: Бег на 2000 м на результат.	1	Выполнение индивидуального задания
11	Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
12	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
13	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат.	1	
14	Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию	1	Выполнение индивидуального задания
15	Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию	1	Урок соревнования.
		15	
	Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)		
16	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
17	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
18	Закрепление техники ловли и передач мяча.	1	
19	Закрепление техники ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	Выполнение индивидуального задания
20	Закрепление техники ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках).	1	
21	Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
22	Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Выполнение индивидуального задания
23	Закрепление техники броска одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).	1	Работа в группах.
24	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	Работа в группах.
25	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	Работа в группах.
26	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
27	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
		12	
	Лыжная подготовка (14 часов)		
28	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1	Фронтальная (все задания по

	Попеременный четырехшажный классический ход.		руководству учителя)
2	Попеременный четырехшажный классический ход.	1	Выполнение индивидуального задания
3	Переход с попеременных ходов на одновременный.	1	
3	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант). Подъем скользящим шагом.	1	
3	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант). Спуск на лыжах.	1	Выполнение индивидуального задания
3	Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение и повороты «плугом».	1	
3	Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин.	1	Выполнение индивидуального задания
3	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
3	Комбинированное передвижение на лыжах 3.5 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	
3	Комбинированное передвижение на лыжах 4 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуального задания
3	Техника одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант). Спуск на лыжах.	1	
3	Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение и повороты «плугом».	1	
4	Комбинированное передвижение на лыжах 4,5 км с использованием освоенных ходов. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуального задания
4	Прохождение дистанции 3 км на лыжах на результат.	1	Выполнение индивидуального задания
		14	
	Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
4	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Выполнение индивидуального задания
44 - 45	Акробатические упражнения: (м) – кувырок вперед и назад, длинный кувырок; (д) – кувырки вперед и назад.	2	
	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в висячем положении; (д) - подтягивание из виса лежа.	1	Выполнение индивидуального задания
	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.	2	
	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных	1	Выполнение

	способностей.		индивидуального задания
	Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажеров, гантелей, эспандеров.	2	Выполнение индивидуального задания
		10	
	Спортивные игры. Волейбол (20часов) Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	
	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Выполнение индивидуального задания
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	Верхняя прямая подача Прием подачи.	1	Работа в группах.
	Верхняя прямая подача Прием подачи.	1	Работа в группах.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
	Промежуточный контроль по теме: Верхняя прямая подача.	1	
	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Выполнение индивидуального задания
	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Работа в группах
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	Выполнение индивидуального задания
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Работа в группах
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Работа в группах
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
	Техника верхней прямой подачи.	1	
	Техника верхней прямой подачи.	1	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	

		20	
	Спортивные игры. Баскетбол(10часов) Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Выполнение индивидуального задания
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	Индивидуальная, групповая.
	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите.	1	
	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите.	1	Выполнение индивидуального задания
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1	Работа в группах
		10	
	Спортивные игры. Футбол(11часов) Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Выполнение индивидуального задания
	Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Индивидуальная, групповая.
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Выполнение индивидуального задания
	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Работа в группах
	Совершенствование техники ударов по воротам.	1	
	Совершенствование техники ударов по воротам.	1	
		11	

	Легкая атлетика (10 часов) Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1	Фронтальная (все задания по руководству учителя)
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Выполнение индивидуального задания
	Бег на 60 м на результат.	1	
	Прыжок в длину с места на результат.	1	Индивидуальная, групповая.
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Выполнение индивидуального задания
	Итоговый контроль по теме: Бег на 2000 м на результат.	1	Выполнение индивидуального задания
	Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Работа в группах
	Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
	Встречная эстафета	1	Урок соревнования
		10	
	Итого	102	