**Приложение к образовательной программе основного общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***основного общего образования***

**по учебному предмету «Физическая культура»**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| *Ученик 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;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.  *Ученик получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | *Ученик 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;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.    *Ученик получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | *Ученик научится:*  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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. *ученик получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | *Ученик научится:*  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.  *ученик получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | *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;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.  *Выпускник получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. |

1. **Содержание учебного предмета физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 105 часов | 105 часов | 105 часов | 105 часов | 105 часов |
| **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе.  **Современное представление о физической культуре (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.  **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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 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.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**  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). 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:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.*Физическая культура в современном обществе.  **Современное представление о физической культуре (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.  **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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.   **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность[[3]](#footnote-3)**  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). 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:[[4]](#footnote-4) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе.  **Современное представление о физической культуре (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.  **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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность[[5]](#footnote-5)**  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). 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:[[6]](#footnote-6) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | **История и современное развитие 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.  **Современное представление о физической культуре (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.  **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, физкультминуток, 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).  **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[[7]](#footnote-7)**  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). 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:[[8]](#footnote-8)передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие 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.  **Современное представление о физической культуре (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.  **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, физкультминуток, 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).  **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[[9]](#footnote-9)**  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). 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:[[10]](#footnote-10)передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Программный материал** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры.  Современное представление о физической культуре.  Физическая культура человека.  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности. | В процессе уроков | | | | |  |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| Легкая атлетика | 32 | **17** | **28** | 39 | 24 | 140 |
| гимнастика | 18 | 22 | 20 | 18 | 18 | 96 |
| Спортивные игры | 26 | 30 | 29 | 18 | 40 | 143 |
| Лыжная подготовка | 29 | 24 | 28 | 21 | 23 | 125 |
| Элементы единоборств |  |  |  | 9 |  | 9 |
|  | **Итого** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **525** |

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **количество часов**  **105** |
| Техника спринтерского бега. Олимпийские игры история | 1 |
| Старт с опорой на одну руку, бег на выносливость 4 мин. | 1 |
| Прыжок в длину с места, старт с опорой на одну руку | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег 30 м. | 1 |
| Бег 60 м., прыжок в длину с разбега. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность | 1 |
| Эстафетный бег, метание малого мяча | 1 |
| Бег на средние дистанции, эстафетный бег, преодоление препятствий | 1 |
| Преодоление полосы препятствий, метание мяча на дальность | 1 |
| Бег на выносливость 11 мин. Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| Техника низкого старта | 1 |
| Полоса препятствий, бег на выносливость 11 мин. | 1 |
| Прыжок в длину с места | 1 |
| Челночный бег 3\*10м.Олимпийское движение в России. | 1 |
| Техника прыжка в длину с места | 1 |
| Общеразвивающие упражнения, стойка баскетболиста. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| Бросок одной рукой от плеча, остановки шагом | 1 |
| Бросок одной рукой от плеча. | 1 |
| Ловля и передачи мяча, ведение мяча | 1 |
| Ведение мяча, передачи мяча | 1 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1 |
| Бросок в движении, передача в парах в движении | 1 |
| Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте | 1 |
| Броски одной и двумя руками мяча | 1 |
| Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| Броска мяча в кольцо. Олимпийское движение в России. | 1 |
| Нападение быстрым прорывом, передача мяча в парах в движении | 1 |
| Передача мяча в парах в движении, позиционное  нападение | 1 |
| Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча | 1 |
| Ведение мяча в движении | 1 |
| Общеразвивающие упражнения ,кувырок вперед. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Кувырок вперед, назад | 1 |
| Упражнения для развития гибкости. Физическое развитие  человека. | 1 |
| Стойка на лопатках, кувырок вперед и назад слитно | 1 |
| Лазание по канату, 2-3 кувырка вперед слитно | 1 |
| Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
| Акробатическое соединение, 2-3 кувырка назад слитно, лазание по канату | 1 |
| Висы и упоры, опорный прыжок через гимнастического козла | 1 |
| Опорныйпрыжк через гимнастического козла. | 1 |
| Вис согнувшись и прогнувшись, опорный прыжок | 1 |
| Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| Висы на низкой перекладине | 1 |
| Акробатическое соединение, стойка на голове и руках | 1 |
| Акробатическое соединение, кувырок вперед и назад слитно | 1 |
| Акробатическое соединение из 5 упражнений. | 1 |
| Лазание по канату, опорный прыжок | 1 |
| Полоса препятствий, подтягивание | 1 |
| Техника выполнения упражнений на равновесие | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 |
| Одновременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход | 1 |
| Одновременно бесшажный ход | 1 |
| Одновременно бесшажный ход | 1 |
| Прохождение дистанции 1000 м. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход | 1 |
| Подъем елочкой, прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| Спуск в средней стойке. Оценка эффективности занятий. | 1 |
| Подъем елочкой, торможение плугом. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| Спуск в средней стойке, торможение плугом | 1 |
| Подъем елочкой, торможение плугом | 1 |
| Прохождение дистанции 2 км. С применением изученными способами | 1 |
| Прохождение дистанции 2 км. С применением изученными способами | 1 |
| Торможение плугом | 1 |
| Техника спусков, подъемов, торможений | 1 |
| Повороты плугом | 1 |
| Техника спусков, подъемов, торможений | 1 |
| Прохождение дистанции 3 км.изученными способами | 1 |
| Прохождение дистанции 3 км.изученными способами | 1 |
| Прохождение дистанции 3 км.с применением изученных способов | 1 |
| Повороты плугом | 1 |
| Стойка волейболиста, нижний приём мяча. Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| Верхняя передача мяча, нижняя подача мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча, нижняя подача мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча через сетку, боковая подача мяча | 1 |
| Нижняя передача мяча, боковая подача мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча через сетку, боковая подача мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча через сетку | 1 |
| Верхняя и нижняя передачи мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча через сетку | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжок в высоту «перешагиванием» | 1 |
| Подбор разбега при прыжках в высоту, бег на выносливость 2 мин. | 1 |
| Бег на выносливость .2 мин. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| Прыжок в высоту с трех шагов разбега, игра «Перестрелка» | 1 |
| Бег на выносливость 4 мин., прыжок в высоту | 1 |
| Техника разбега в три шага в прыжках в высоту | 1 |
| Челночный бег 3х10 м., старт с опорой на одну руку | 1 |
| Метание мяча в цель | 1 |
| Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах | 1 |
| Старт с опорой на одну руку | 1 |
| Бег 60 м., техника низкого старта | 1 |
| Бег 60 м. на результат | 1 |
| Бег на выносливость 4 мин. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 5 мин. | 1 |
| Упражнения с гимнастическими скакалками | 1 |
| Техника разбега при прыжках в длину с разбега | 1 |
| Метание мяча на дальность с разбега | 1 |
| Освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 6 мин. | 1 |
| Метание мяча на дальность с разбега, бег на выносливость 7 мин. | 1 |
| Упражнения в движении по кругу | 1 |
| Бег 1500 м. | 1 |
| Игры-эстафеты | 1 |
| Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 6 мин. | 1 |
| Метание мяча на дальность с разбега | 1 |
| Упражнения с гимнастическими скакалками | 1 |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **количество часов** 105 |
| Инструкция и ТБ. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |
| Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |
| Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег | 1 |
| Тестирование уровня физической подготовленности. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | 1 |
| Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках. | 1 |
| . Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. | 1 |
| Беговые упражнения. Бег. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая Эстафета». | 1 |
| Бег. Бег по дистанции, «Круговая Эстафета». | 1 |
| Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Равномерный бег. Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Равномерный бег. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Бег 1000м. Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 |
| Техника безопасности при занятиях волейболом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. | 1 |
| Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Стойки и передвижения игрока.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. | 1 |
| Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| . Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 |
| Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*.  . Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| Нижняя прямая подача мяча. Прямой  нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| Т.Б. при занятиях баскетболом. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. | 1 |
| Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. | 1 |
| Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| Стойки и передвижения игрока.. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| .Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. | 1 |
| Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| Ведение мяча с разной высотой отскока. Терминология б\б. | 1 |
| Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |
| Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки | 1 |
| Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей | 1 |
| Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой.Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом». | 1 |
| . Спуск в основной стойке. Подъем наискось «елочкой». | 1 |
| Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами.. Развитие  выносливости. | 1 |
| Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке.. | 1 |
| Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку | 1 |
| Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. | 1 |
| Подъем «елочкой». Игра «С горы через ворота». | 1 |
| . С.У. одновременный двухшажный ход. «елочкой». Игра «С горы через ворота». | 1 |
| Игра «С горы через ворота». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «елочкой». Игра «Сгоры через ворота». | 1 |
| одновременный двухшажный ход. Игра «С горы через ворота». | 1 |
| . прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 |
| прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 |
| С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 |
| прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. | 1 |
| прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. | 1 |
| Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». | 1 |
| прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами.  Спуск в высокой стойке | 1 |
| С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат.». | 1 |
| передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками». | 1 |
| Игра «С горы через ворота». Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 |
| Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». | 1 |
| Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь. | 1 |
| Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| Выполнение на технику подъем переворотом в упоре. | 1 |
| Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. | 1 |
| Прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой. | 1 |
| Выполнение прыжка ноги врозь. ( на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | 1 |
| Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| Два кувырка вперед слитно Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| . Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. | 1 |
| Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| Круговая тренировка. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| Комбинация из акробатических упражнений | 1 |
| Инструкция по ТБ на занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |
| Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |
| Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег | 1 |
| Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |
| . Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. | 1 |
| Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».. Правила соревнований в метании мяча | 1 |
| Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Равномерный бег. Спортивная игра Лапта. | 1 |
| Бег 1000м. | 1 |
| Круговая тренировка. Подведение итогов года. | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **количество часов 105** | |
| Техника низкого старта. Олимпийские игры древности. | 1 | |
| Бег 30 м., бег на выносливость 3 мин. | 1 | |
| Общеразвивающие упражнения в движении | 1 | |
| Прыжок в длину с разбега, техника низкого старта | 1 | |
| Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 | |
| Бег на выносливость 5 мин | 1 | |
| Бег 60 м., метание мяча на дальность | 1 | |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин. | 1 | |
| Полоса препятствий из пяти препятствий | 1 | |
| Метание мяча на дальность, бег на выносливость 8 мин. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | |
| Техника эстафетного бега, игра .«Лапта» | 1 | |
| Техника бросковых шагов при метании мяча | 1 | |
| Передача эстафетной палочки с верху | 1 | |
| Бег на выносливость 1500 м. | 1 | |
| Полоса препятствий из 5 препятствий.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| Передача мяча в парах в движении | 1 | |
| Бросок мяча одной рукой от головы, передача мяча в тройках | 1 | |
| Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Олимпийское движение в России. Современные | 1 | |
| Позиционное нападение с изменением позиций, бросок мяча в движении | 1 | |
| Перехват мяча, нападение быстрым прорывом | 1 | |
| Бросок мяча в движении | 1 | |
| Передача мяча в парах с сопротивлением защитника, штрафной бросок | 1 | |
| Ведение мяча с сопротивлением защитника, игра в баскетбол | 1 | |
| Техника штрафного броска в баскетболе | 1 | |
| Стойки и передвижения при единоборстве. Физическое развитие человека. | 1 | |
| Игра «Выталкивание из круга». | 1 | |
| Захваты рук в единоборствах | 1 | |
| Освобождение от захватов в единоборствах | 1 | |
| Игра «Кто сильнее». Спорт и спортивная подготовка. | 1 | |
| Захваты рук в единоборстве | 1 | |
| Лазание по канату. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | |
| Акробатические упражнения, лазание по канату | 1 | |
| Комплекс утренней гигиенической гимнастики | 1 | |
| Стойка на голове, кувырок назад в полушпагат | 1 | |
| Акробатическое соединение, стойка на лопатках кувырком назад, «мост» из положения стоя | 1 | |
| Лазание по канату | 1 | |
| Стойка на голове согнувшись, кувырок назад в полушпагат | 1 | |
| Акробатическое соединение, опорный прыжок | 1 | |
| Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | |
| Опорный прыжок, подъем переворотом, равновесие на гимнастической скамейке | 1 | |
| Переворот в упор толчком, опорный прыжок | 1 | |
| Подъём переворотом - мальчики, упражнения на гимнастической скамейке - девочки | 1 | |
| Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, опорный прыжок | 1 | |
| Преодоление пяти препятствий, подъем переворотом, упражнения в равновесии | 1 | |
| Игры с гимнастическими предметами | 1 | |
| Подтягивание, опорный прыжок | 1 | |
| Полоса препятствий, акробатическое соединение | 1 | |
| Подтягивание на перекладине | 1 | |
| Одновременно двухшажный ход | 1 |
| Одновременно бесшажный ход, одновременно двухшажный ход | 1 |
| Одновременно двухшажный ход | 1 |
| Одновременно одношажный ход | 1 |
| Одновременно бесшажный ход | 1 |
| Торможение плугом, подъем елочкой | 1 |
| Торможение плугом, подъем елочкой | 1 |
| Спуск в основной стойке | 1 |
| Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| Торможение упором, подъем елочкой | 1 |
| Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| Поворот махом, спуск в основной стойке | 1 |
| Поворот махом, спуск в основной стойке | 1 |
| Одновременно бесшажный ход | 1 |
| Техника спусков, подъемов и торможений | 1 |
| Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| Техника спусков, подъемов и торможений | 1 |
| Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| Спуски со склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| Верхняя передача мяча | 1 |
| Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча | 1 |
| Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча | 1 |
| Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча | 1 |
| Боковая подача мяча, нижний прием мяча | 1 |
| Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча | 1 |
| Передачи мяча через сетку, игра в волейбол | 1 |
| Подачи мяча по зонам, игра в волейбол | 1 |
| Передачи мяча через сетку, игра в волейбол | 1 |
| Прыжок в высоту, | 1 |
| Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |
| Техника разбега при прыжках в высоту | 1 |
| Бег на выносливость 3 мин. | 1 |
| Прыжок в высоту, бег на выносливость 5 мин. | 1 |
| Комплекс упражнений типа зарядки. | 1 |
| Техника низкого старта | 1 |
| Техника низкого старта и стартового разгона, бег на выносливость | 1 |
| Комплекс упражнений с набивными мячами. | 1 |
| Техника бросковых шагов при метании мяча | 1 |
| Техника эстафетного бега | 1 |
| Бег на выносливость до 6 мин. | 1 |
| Бег 60 м., техника низкого старта | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения в движении | 1 |
| Метание мяча на дальность | 1 |
| Прыжок в длину с разбега | 1 |
| Техника разбега и отталкивания при прыжках в длину с разбега | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин. | 1 |
| Метание мяча на дальность | 1 |
| Техника бросковых шагов при метании мяча на дальность | 1 |
| Бег 1500 м. | 1 |
| Челночный бег 3\*10 м., поднимание туловища на пресс | 1 |
| Прыжок в длину с места, подтягивание, игра «лапта» | 1 |
| Прыжок в длину с разбега | 1 |
| Метание мяча на дальность | 1 |
| Бег 60 м. игра «Лапта» | 1 |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **количество часов105** |
| Техника спринтерского бега. Олимпийские игры древности. | 1 |
| Бег 30 м., прыжок в длину. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 1 |
| Техника низкого старта | 1 |
| Бег на выносливость 6 мин., стартовый разгон | 1 |
| Прыжок в длину с разбега. *Спорт и спортивная подготовка.* | 1 |
| Бег на выносливость 8 мин. | 1 |
| Бег 60 м., метание мяча на дальность | 1 |
| Прыжок в длину с разбега | 1 |
| Метание мяча с трёх шагов разбега | 1 |
| Метание мяча на дальность, бег на выносливость 11 мин. | 1 |
| Специально беговые упражнения | 1 |
| ОРУ в парах, бег 2000 м. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| Стойки и передвижения в единоборстве. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 |
| Захваты туловища | 1 |
| Захваты рук в единоборстве | 1 |
| Освобождение от захватов | 1 |
| Игра «Часовые и разведчики». | 1 |
| Упражнения на овладение приёмами страховки | 1 |
| Захваты и освобождения от захватов | 1 |
| Игра «Перетягивание в парах». | 1 |
| Борьба за предмет. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости | 1 |
| Техника перемещений, бросок мяча в движении | 1 |
| Передача одной рукой от плеча в движении | 1 |
| Индивидуальные защитные действия | 1 |
| Быстрый прорыв, техника бросков с дальней дистанции, игра в баскетбол | 1 |
| Ведение и передачи мяча в баскетболе | 1 |
| Техника бросков с дальней дистанции | 1 |
| Ведение, передачи мяча, броски мяча изученными способами | 1 |
| Позиционное нападение | 1 |
| Техника штрафногоброска | 1 |
| Лазание по канату | 1 |
| Акробатические упражнения, лазание по канату | 1 |
| Комплекс упражнений типа зарядки. | 1 |
| Длинный кувырок прыжком с места, кувырок в полушпагат | 1 |
| Подъем завесом, висы и упоры, кувырок назад в упор стоя ноги врозь | 1 |
| Общеразвивающие упражнения со скакалками. | 1 |
| Опорный прыжок через козла в длину | 1 |
| мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| Стойка на голове и руках, опорный прыжок | 1 |
| Акробатическое соединение, висы и упоры | 1 |
| Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 |
| мальчики – подъём переворотом, девочки – висы и упоры | 1 |
| Опорный прыжок, акробатическое соединение | 1 |
| Полоса препятствий Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1 |
| Опорный прыжк: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком через коня . | 1 |
| Лазание по канату в три приема, опорный прыжок | 1 |
| Стойка на руках у опоры – мальчики, девочки – равновесия на гимнастической скамейке | 1 |
| Акробатическое соединение, подтягивание | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Одновременный одношажный ход | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Одновременный двухшажный ход | 1 |
| Торможение плугом, спуск в основной стойке | 1 |
| Одновременный двухшажный ход | 1 |
| Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| Поворот плугом, спуски с поворотами | 1 |
| Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| Одновременно одношажный ход | 1 |
| Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| Поворот плугом, спуски с поворотами | 1 |
| Спуски, торможение плугом | 1 |
| Поворот плугом, попеременный двухшажный ход | 1 |
| Спуски, торможение плугом | 1 |
| Прохождение дистанции изученными способами 3 км. | 1 |
| Спуски, повороты, | 1 |
| Поворот плугом, попеременный двухшажный ход | 1 |
| торможения изученными способами | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Спуски, повороты, | 1 |
| Прием подачи мяча, верхняя передача мяча | 1 |
| Верхняя передача мяча, игра в волейбол | 1 |
| Прием подачи мяча, верхняя передача мяча | 1 |
| Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 |
| Приём мяча снизу | 1 |
| Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 |
| Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| Игра в волейбол с применением изученного | 1 |
| Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 |
| Прыжок в высоту | 1 |
| Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | 1 |
| Бег на выносливость 3 мин. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель | 1 |
| Метание мяча в цель | 1 |
| Низкий старт с преследованием | 1 |
| Бег на выносливость 5 мин. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах | 1 |
| Эстафетный бег, техника низкого старта | 1 |
| Бег на выносливость 7 мин. | 1 |
| Техника низкого старта и стартового разбега | 1 |
| Бег 60 м., игра «лапта» | 1 |
| Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов | 1 |
| Бег на выносливость 1500 м. | 1 |
| Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега | 1 |
| Метание мяча на дальность с разбега, игра «лапта» | 1 |
| Техника трёх бросковых шагов при метании | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин. | 1 |
| Метание мяча на дальность, игра «лапта» | 1 |
| Общеразвивающие упражнения в движении по кругу | 1 |
| Бег на выносливость 2000 м. | 1 |
| Легкоатлетическая полоса препятствий | 1 |
| Челночный бег 3х10 м., подтягивание, игра «лапта» | 1 |
| Бег на выносливость 1500 м. | 1 |
| Метание мяча на дальность с разбега | 1 |
| Бег 60 м., игра «лапта» | 1 |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **количество часов** |
| **105** |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| Подготовка к занятиям физической культурой. Подтягивание (м), отжимание (д). (КТ). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (КТ). Беговые упражнения. | 1 |
| Высокий старт (20-40м). Финиширование. Прыжок в длину с места (КТ) | 1 |
| Бег 60 м.Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Челночный бег3x10м. (КТ). Прыжковые упражнения. | 1 |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.  Метание мяча. Бег 1000м. (КТ). Упражнения в метании малого мяча. | 1 |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.Метание мяча. | 1 |
| Прыжок в длину на результат.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». ОФП. | 1 |
| Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». | 1 |
| Инструктаж по техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди. | 1 |
| Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком. | 1 |
| Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком. | 1 |
| Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой. | 1 |
| Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом. | 1 |
| Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками. | 1 |
| Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками. | 1 |
| Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет. | 1 |
| Остановка двумя шагами.Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий. | 1 |
| Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| Остановка двумя шагами - учет. | 1 |
| Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| Штрафной бросок.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| Штрафной бросок. Игровые задания 2:1. | 1 |
| Штрафной бросок. Игровые задания 3:1. | 1 |
| Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2. | 1 |
| Игровые задания 3:3. | 1 |
| Т.Б. при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет. | 1 |
| Наподдающий удар. | 1 |
| Наподдающий удар. | 1 |
| Наподдающий удар. | 1 |
| Наподдающий удар. | 1 |
| Наподдающий удар – учет. | 1 |
| Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар). | 1 |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча. | 1 |
| Учебная игра. | 1 |
| Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Подъем в гору скользящим шагом - учет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы - учет. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др. | 1 |
| Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др. | 1 |
| Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др. | 1 |
| Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |
| Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |
| Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |
| Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 |
| Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) – учет. | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). | 1 |
| Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – учет. | 1 |
| Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату. | 1 |
| Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату. | 1 |
| Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату. | 1 |
| Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату. | 1 |
| Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату. | 1  1 |
| Лазание по канату – учет.Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |
| Т.Б. на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 |
| Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 |
| Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 |
| Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание» - учет. | 1 |
| Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| Прыжок в длину с места (КТ | 1 |
| Челночный бег 3х10 м (КТ). | 1 |
| Бег 60 м – учет. | 1 |
| Бег 1000 м (КТ). | 1 |
| Бег 1000 м (КТ).- учет | 1 |
| Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). | 1 |
| Подведение итогов года. | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)
8. [↑](#footnote-ref-8)
9. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-9)
10. [↑](#footnote-ref-10)