

Приложение 20
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ СОШ № 1 г.Углегорска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»

основное общее образование – 2 уровень
срок реализации программы – 5 лет

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

5 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в течение года как элемент урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Современное олимпийское движение.

Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)

Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Раздел 3. Лыжная подготовка (30 часов)

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (24 часа)

Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

6 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в течение года как элемент урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Раздел 1. Легкая атлетика (26 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Спортивные игры (28 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком - 1 м).

Раздел 4. Лыжные гонки (30 часов)

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в течение года как элемент урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Раздел 1. Легкая атлетика (26 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Раздел 2. Спортивные игры (28 часов)

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки в длину с места. Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке (гибкость).

Раздел 4. Лыжная подготовка (30 часов)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах – классический ход и свободный ход (коньковый ход). Техника прохождения поворотов, спусков, подъёмов. Способы торможения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

8 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в течение года как элемент урока)

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 1. Легкая атлетика (26 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Спортивные игры (28 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Технические действия в бадминтоне: хват ракетки, жонглирование, удары по волану (удар справа, слева снизу, сверху открытой стороной, удар сверху закрытой стороной). Передачи в парах. Техника обучения игровым стойкам.

Технические действия в бадминтоне: хват ракетки, жонглирование, удары по волану (удар справа, слева снизу, сверху открытой стороной, удар сверху закрытой стороной). Стойка и передвижения. Передачи в парах, тройках. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Учебная игра.

Обучение высоко-далеким ударам. Изучение нового материала. Технические действия в бадминтоне: хват ракетки, жонглирование, удары по волану Стойка и передвижения. Техника высоко-далеких ударов. Учебная игра. Правила игры в бадминтон

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Лыжные гонки (30 часов)

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

9 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в течение года как элемент урока)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м – *девушки* и 2000 м – *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* – 3 км, *девушки* – 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Спортивные игры (24 часа)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Лыжная подготовка (30 часов)

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Легкая атлетика (24 ч)	
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег до 1000м равномерным темпом. ОРУ
2	Беговые упражнения на месте и в движении. Бег 30м и 60м с высокого старта. ОРУ
3	Бег 30; 60м. на результат. ОРУ
4	Длительный бег равномерным темпом до 2000м. ОРУ на месте, в движении
5	ОРУ Кросс 1000м. на результат
6	Бег, ОРУ. Прыжок в длину с места. Обучение
7	Бег, ОРУ. Прыжок в длину с места. Закрепление
8	Бег 2000м (без учета времени)
9	Бег, ОРУ. Метание малого мяча 150гр. на дальность. Разучивание
10	Бег, ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Закрепление
11	Прыжок в длину с разбега. Разучивание
12	Прыжок в длину с разбега. Закрепление
13	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости
14	Челночный бег 3х10м. Разучивание
15	Челночный бег 3х10м. Закрепление
16	Кросс до 3000м. Развитие выносливости
17	Многоскоки - 8 прыжков. Разучивание
18	Многоскоки - 8 прыжков. Закрепление
19	Бросок теннисного мяча в цель с 5 метров. Разучивание
20	Бросок теннисного мяча в цель с 5 метров. Закрепление
21	Беговые упражнения на месте в движении. ОРУ в парах
22	Л/а упражнения направленные на развитие скоростных качеств. Эстафета. Разучивание
23	Л/А упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Закрепление
24	Л/А упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)	
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед в группировке. Перекатывания. Разучивание
26	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперед в группировке. Перекатывания. Закрепление
27	Повторение перекатов, кувырков в группировке. Совершенствование
28	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Разучивание

29	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине Закрепление
30	ОРУ. Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Совершенствование
31	ОРУ для развития силы рук. Подтягивания на высоких и низких перекладинах. Разучивание
32	ОРУ для развития силы рук. Подтягивания на высоких и низких перекладинах. Закрепление
33	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа на спине Разучивание
34	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа на спине Закрепление
35	Вис прогнувшись, поднимание ног вверх в висе
36	Отжимание от пола
37	Бросок набивного мяча на дальность. Разучивание
38	Бросок набивного мяча на дальность. Закрепление
39	Прыжки через скакалку. Разучивание
40	Прыжки через скакалку. Закрепление
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Разучивание
42	Опорный прыжок через козла ноги врозь. ОРУ с предметами. Закрепление
43	Гимнастические упражнения на гимнастическом «бревне» ходьба, выпады, прыжки, ласточка. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок
44	Приседания (кол-во раз/мин). Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье
45	«Пистолетик» с опорой на одну руку
46	Прыжки через скакалку разными способами. Разучивание
47	Прыжки через скакалку разными способами. Закрепление
48	Прыжки через скакалку разными способами. Совершенствование
Раздел 3. Лыжная подготовка (30 ч)	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыж, палок, ботинок
50	Обучение ступающего, скользящего шагов
51	Повторение и закрепление скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Разучивание
52	Попеременный двухшажный ход. Закрепление
53	Одновременный бесшажный ход. Разучивание
54	Одновременный бесшажный ход. Закрепление
55	Повороты переступанием. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Разучивание
56	Повороты переступанием. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Закрепление
57	Прохождение спусков в высокой и низкой стойках. Разучивание
58	Прохождение спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление
59	Торможение «плугом», «упором». Разучивание
60	Торможение «плугом», «упором». Закрепление
61	Спуск со склона в высокой стойке
62	Освоение техники скольжения коньковым (свободным) ходом.

	Разучивание
63	Освоение техники скольжения коньковым (свободным) ходом. Закрепление
64	Прохождение дистанции свободным стилем 2000 м
65	Контрольное прохождение дистанции 2000м
66	Обучение прохождения поворотов переступанием, приплуживанием вправо, влево
67	Закрепление прохождения поворотов
68	Бег на лыжах 1000 м
69	Спуски с пологих склонов
70	Коньковый ход без палок
71	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1000 м
72	Лыжный слалом с пологих спусков. Разучивание
73	Лыжный слалом с пологих спусков. Закрепление
74	Лыжный слалом с пологих спусков. Совершенствование
75	Стартовый разгон. Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Разучивание
76	Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Закрепление
77	Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Совершенствование
78	Подвижные игры на лыжах
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (24 ч)	
79	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Стойки игрока, повороты на месте вперед и назад
80	ОРУ. Передачи мяча в парах разными способами
81	ОРУ. Закрепление передач мяча на месте, в движении
82	Броски мяча в кольцо двумя руками сверху от головы, одной рукой от плеча с различных расстояний
83	Броски мяча в кольцо со штрафной линии (с места, в прыжке). Разучивание
84	Броски мяча в кольцо со штрафной линии (с места, в прыжке). Закрепление
85	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком. Ведение мяча с изменением направления Разучивание
86	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком. Ведение мяча с изменением направления Закрепление
87	Обучение правилам баскетбола. Учебная игра в «мини-баскетбол»
88	Учебная игра в «мини-баскетбол»
89	Волейбол. Стойка игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча. Разучивание
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
91	Нижняя подача мяча через сетку. Разучивание
92	Верхняя подача мяча через сетку. Разучивание
93	Боковая подача мяча через сетку. Разучивание
94	Закрепление верхней, боковой, нижней подач
95	Передачи мяча через сетку в парах
96	Обучение игры «Пионербол» с элементами волейбола
97	Учебная игра «Пионербол»

98	ОРУ с мячами. Учебная игра «Пионербол»
99	Подача, прием мяча сверху, снизу
100	Эстафеты с волейбольными мячами
101	Подвижные игры и эстафеты с мячами
102	Итоговый урок

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
	Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)
1	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. ОРУ на месте, в движении
2	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорениями на короткие дистанции
3	Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Скоростные упражнения
4	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра, приставными шагами
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30,60м
6	Бег 2000м
7	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
8	Прыжки в длину с разбега на результат
9	Челночный бег 3х10
10	Прыжок в длину с места
11	Метание мяча 150гр. на дальность. Разучивание
12	Метание мяча 150гр. на дальность
13	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°
	Раздел 2. Спортивные игры (11 ч)
14	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, ведение мяча
15	Упражнения с баскетбольными мячами в парах (передачи)
16	Ведение мяча шагом правой рукой с изменением направления
17	Ведение мяча правой, левой руками в движении с изменением направления движения
18	Ловля и передача мяча в движении, в тройках. Точная передача в парах
19	Правила игры в баскетбол. Мини-игра
20	Передачи мяча в парах на месте, в движении. Броски в кольцо
21	Ведение мяча в движении с последующим броском в кольцо
22	Броски мяча в кольцо
23	ОРУ с баскетбольными мячами. Мини-игра
24	Броски с трех очковой зоны
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение из одной шеренги в две, три и т.д.
26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения «березка», «мостик» из положения лежа на гимнастическом мате
27	Опорный прыжок через козла, ноги в стороны, с поддержкой. Развитие координационных способностей
28	Опорный прыжок через козла, ноги вместе согнуты в коленях, с поддержкой. Развитие координационных способностей

29	Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
30	Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами (сидя, стоя). Подтягивание на низкой перекладине
31	ОРУ на месте, в движении. Упражнения для развития силы рук
32	ОРУ на месте, в движении. Отжимания от пола
33	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате, согнув ноги в коленях
34	Упражнения для развития гибкости, координации. Упражнения на гимнастическом бревне (на полу)
35	Прыжковые упражнения, группировки, «ласточка» на гимнастическом бревне
36	ОРУ направленные на развитие гибкости. Упражнения с обручем, гимнастической палкой
37	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед не сгибая коленей
38	Упражнения в висе. Вис на прямых руках, поднимание прямых ног вверх
39	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне
41	Упражнения на гимнастическом бревне
42	Кувырки вперед, назад в группировке
Раздел 2. Спортивные игры (бадминтон) (6 ч)	
43	Техника безопасности во время игры в бадминтон. История возникновения игры. Правила игры
44	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения
45	Способы перемещения по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
46	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи
47	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи
48	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача
Раздел 4. Лыжная подготовка (30 ч)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря для занятий
50	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Обучение
51	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Закрепление
52	Отработка навыков подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», Скользящим шагом
53	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Обучение
54	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление
55	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Обучение
56	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Закрепление
57	Стартовый разгон. Преодоление дистанции 500 м. свободным стилем
58	Отработка передачи эстафеты на лыжах свободным стилем
59	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров
60	Передвижение попеременным ходом без палок

61	Передвижение на лыжах на дистанцию 3000 метров
62	Ускорение свободным ходом на дистанцию 100 метров
63	Классический ход. Попеременный двушажный ход. Торможение «плугом»
64	Классический ход. Одновременный одношажный ход
65	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим ходом
66	Контрольное прохождение дистанции на лыжах 5000 м свободным стилем без учета времени
67	Передвижение на лыжах с равномерным темпом до 1000м
68	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах
70	Преодоление полосы препятствий
71	Преодоление пологого спуска «змейкой». Обучение
72	Преодоление пологого спуска «змейкой». Закрепление
73	Совершенствование техники классическим ходом
74	Преодоление полосы препятствий на лыжах
75	Совершенствование техники конькового хода
76	Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Догонялки (пятнашки) на лыжах
77	Свободное скольжение 2000м. Подвижные игры «Быстрый лыжник»
78	Свободное скольжение 1000м. Подвижные игры «За мной»
	Тема 2. Спортивные игры (волейбол) (11 ч)
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока в волейболе
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой
81	Обучение набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху
82	Закрепление техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу
84	Техника прямой нижней подачи
85	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи
87	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра
88	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра
89	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, развитие двигательных качеств в волейболе. Учебная игра
	Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)
90	Высокий старт (30-60 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
91	Смешанное передвижение (бег, ходьба) по пересеченной местности (кросс) до 1 км

92	Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м с учетом времени
93	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
94	Прыжки в длину с разбега. Закрепление
95	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование
96	Бег на результат 30, 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
97	Бег на дистанцию 1000 м
98	Бег на дистанцию 2000м
99	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Разучивание
100	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Закрепление
101	Метание малого мяча 150гр. на дальность. На результат
102	Итоговый урок. Правила поведения при туристических походах во время летних каникул

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, темы
Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)	
1	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага
2	Беговые упражнения на месте, в движении. Развитие скоростных качеств.
3	Бег с ускорением до 30м. Подводящие беговые упражнения для развития скоростных качеств.
4	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад
5	Бег 30, 60 метров с высокого старта
6	Бег 2000 метров с высокого старта
7	Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега. Прыжки в длину с места, с разбега
8	Бег с изменением скорости, ОРУ на месте. Прыжки в длину с места
9	Бег, ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с разбега
10	Беговые упражнения, ОРУ, Передача эстафетной палочки
11	Челночный бег 3х10м
12	Разновидности бега. Совершенствование навыков бега
13	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°. Кросс 2000м
Раздел 2. Спортивные игры (11 ч)	
14	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр
15	Упражнения с баскетбольными мячами в парах (передачи). Игры
16	Ведение мяча шагом правой рукой с изменением направления. Игры
17	Ведение баскетбольного мяча правой, левой руками. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в кольцо
18	Ловля и передача мяча в движении. Точная передача, ведение мяча. Учебная игра
19	Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели»
20	Распасовка мяча игрокам сверху, снизу. Боковые передачи, передачи об пол. Учебная игра
21	Отработка передачи мяча в тройках, в движении
22	Броски мяча в кольцо с штрафной линии: двумя руками, одной рукой от плеча, в прыжке
23	Броски мяча в кольцо с штрафной линии
24	Учебная игра
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение из одной шеренги в две, три

	на месте, в движении
26	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре в движении. Акробатические упражнения «березка», «мостик» из положения лежа на гимнастическом мате
27	Опорный прыжок через козла, ноги в стороны, с поддержкой. Развитие координационных способностей
28	Опорный прыжок через козла, ноги вместе согнуты в коленях, с поддержкой. Развитие координационных способностей
29	Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
30	Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами (сидя, стоя). Подтягивание на низкой перекладине
31	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места
32	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места. Отжимания от пола
33	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате, согнув ноги в коленях
34	Упражнения для развития гибкости, координации. Упражнения на гимнастическом бревне (на полу)
35	Прыжковые упражнения, группировки, «ласточка» на гимнастическом бревне
36	ОРУ направленные на развитие гибкости. Упражнения с обручем, гимнастической палкой
37	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед не сгибая коленей
38	Упражнения в висе. Вис на прямых руках, поднимание прямых ног вверх
39	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
40	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра
42	Игра «Пустое место». Развитие координации
Раздел 2. Спортивные игры (бадминтон) (6 ч)	
43	Техника безопасности во время игры в бадминтон. История возникновения игры. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Состояние и развитие бадминтона
44	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения
45	Способы перемещения по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
46	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи
47	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи
48	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача
Раздел 4. Лыжная подготовка (30 ч)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря для занятий
50	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Обучение
51	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Закрепление

52	Отработка навыков подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», Скользящим шагом
53	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Обучение
54	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление
55	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Обучение
56	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Закрепление
57	Стартовый разгон. Преодоление дистанции 500 м. свободным стилем
58	Отработка передачи эстафеты на лыжах свободным стилем
59	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров
60	Передвижение попеременным ходом без палок
61	Передвижение на лыжах на дистанцию 3000 метров
62	Ускорение свободным ходом на дистанцию 100 метров
63	Классический ход. Попеременный душажный ход. Торможение «плугом»
64	Классический ход. Одновременный одношажный ход
65	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим ходом
66	Контрольное прохождения дистанции на лыжах 5000 м свободным стилем без учета времени
67	Передвижение на лыжах с равномерным темпом до 1000м
68	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах
70	Преодоление полосы препятствий
71	Преодоление пологого спуска «змейкой». Обучение
72	Преодоление пологого спуска «змейкой». Закрепление
73	Совершенствование техники классическим ходом
74	Преодоление полосы препятствий на лыжах
75	Совершенствование техники конькового хода
76	Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Догонялки (пятнашки) на лыжах
77	Свободное скольжение 2000м. Подвижные игры «Быстрый лыжник»
78	Свободное скольжение 1000м. Подвижные игры «За мной»
Раздел 2. Спортивные игры (16 ч)	
79	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка игрока в волейболе. Расстановка игроков
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи
85	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах

	через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа
87	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра
88	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра
89	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи, развитие двигательных качеств в волейболе. Учебная игра
Раздел 1. Лёгкая атлетика (8 ч)	
90	Бег с ходьбой по пересеченной местности (кросс) Высокий старт (30-60 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
91	Смешанное передвижение (бег, ходьба) по пересеченной местности. Кросс 3000м
92	Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м с учетом времени
93	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
94	Прыжки в длину с разбега. Закрепление
95	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование
96	Бег на результат 30, 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
97	Бег на дистанцию 1000м
98	Бег на дистанцию 2000м
99	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Разучивание
100	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Закрепление
101	Метание малого мяча 150гр. на дальность
102	Итоговый урок. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)	
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
3	Низкий старт (30-60 м). Бег по дистанции (100м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4	Низкий старт (30-60м). Бег по дистанции (500м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств
5	Высокий старт 100м. Бег по дистанции 200м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Подвижные игры
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
9	Бег на 30 метров с высокого старта
10	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
11	Специальные беговые упражнения. Разновидности бега. Совершенствование навыков бега. Метание мяча (150 г) на дальность на результат
12	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10
13	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол) (11 ч)	
14	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История возникновения баскетбола
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте
16	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Броски мяча в кольцо
18	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча в движении. Точная передача, ведение

	мяча. Игра
19	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте
21	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
22	Передача мяча в тройках в движении через середину зала. Учебная игра
23	Эстафетные игры с баскетбольными мячами
24	ОРУ с баскетбольными мячами. Учебная игра
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение из одной шеренги в две, три
26	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре в движении. Акробатические упражнения «березка», «мостик» из положения лежа на гимнастическом мате
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Опорный прыжок через козла, ноги в стороны, с поддержкой. Развитие координационных способностей
28	Опорный прыжок через козла, ноги вместе согнуты в коленях, с поддержкой. Развитие координационных способностей
29	Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку за 25сек., Прыжки через гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
30	Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами (сидя, стоя). Подтягивание на низкой перекладине
31	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места
32	ОРУ на месте, в движении. Прыжки в длину с места. Отжимания от пола
33	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате, согнув ноги в коленях
34	Упражнения для развития гибкости, координации. Упражнения на гимнастическом бревне (на полу) Наклон вперед стоя (не сгибая колени)
35	Прыжковые упражнения, группировки, «ласточка» на гимнастическом бревне
36	ОРУ направленные на развитие гибкости. Упражнения с обручем, гимнастической палкой
37	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед не сгибая коленей
38	Упражнения в висе. Вис на прямых руках, поднимание прямых ног вверх
39	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
40	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине. Игра
42	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации

Раздел 2. Спортивные игры (бадминтон) (6 ч)	
43	Техника безопасности во время игры в бадминтон. История возникновения игры. Правила игры. Оборудования и инвентарь Состояние и развитие бадминтона
44	Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения
45	Способы перемещения по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста
46	Технические действия в бадминтоне: хват ракетки, жонглирование, удары по волану. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.
47	Хват ракетки, жонглирование, удары по волану (удар справа, слева снизу, сверху открытой стороной, удар сверху закрытой стороной). Игра
48	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Игра
Раздел 4. Лыжные гонки (30 ч)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря для занятий
50	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Обучение
51	Коньковый ход. Скользящий шаг без палок. Закрепление
52	Отработка навыков подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000м.
53	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Обучение. Прохождение дистанции 2000м.
54	Преодоление спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление. Прохождение дистанции 3000м.
55	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Обучение
56	Прохождение поворотов на спуске вправо, влево. Закрепление
57	Стартовый разгон. Преодоление дистанции 500 м. свободным стилем
58	Отработка передачи эстафеты свободным стилем
59	Передвижение на лыжах на дистанцию 3000 м
60	Передвижение попеременным ходом без палок
61	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров
62	Ускорение свободным ходом на дистанцию 100 метров
63	Классический ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»
64	Классический ход. Одновременный одношажный ход
65	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим ходом
66	Контрольное прохождения дистанции на лыжах 1000 м свободным стилем
67	Передвижение на лыжах с равномерным темпом до 1000м
68	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах
70	Преодоление полосы препятствий
71	Преодоление пологого спуска «змейкой». Обучение
72	Преодоление пологого спуска «змейкой». Закрепление
73	Совершенствование техники классическим ходом
74	Преодоление полосы препятствий на лыжах
75	Совершенствование техники конькового хода

76	Догонялки (пятнашки) на лыжах
77	Подвижные игры «Быстрый лыжник»
78	Подвижные игры «За мной»
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (11 ч)	
79	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка игрока в волейболе. Расстановка игроков
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование нижней прямой подачи
88	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.
89	Развитие двигательных качеств в волейболе. Подведение итогов по разделу. Учебная игра
Раздел 1. Легкая атлетика (13 ч)	
90	Бег с ходьбой по пересеченной местности (кросс). Прыжки в длину с места
91	Смешанное передвижение (бег, ходьба) по пересеченной местности (кросс) до 1 км
92	Кросс 3000м с учетом времени
93	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
94	Прыжки в длину с разбега. Закрепление
95	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование
96	Медленный бег до 3 минут
97	Беговые упражнения. Бег на дистанцию 30, 60 м
98	Л/а ОРУ. Бег на дистанцию 1000м
99	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Разучивание
100	Метание малого мяча 150гр. на дальность. Закрепление
101	Метание малого мяча 150гр. на дальность
102	Итоговый урок. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч)	
1	ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м)
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег
3	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
4	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места
5	Развитие выносливости Бег кроссовый до 15мин.ОРУ
6	Развитие скоростных способностей Бег на результат (60 м)
7	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
8	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств
9	Развитие выносливости Бег (2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
10	Скоростная выносливость Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
11	Кроссовый бег Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения
12	Равномерный бег Бег (1000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
13	Прыжковые упражнения разновидности: многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м
14	Равномерный гладкий бег Бег (2000 м – м. и д.). ОРУ
15	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
16	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег
17	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки
18	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 2. Спортивные игры (6 ч)	
19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра
20	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола
21	Ловля и передача мяча Сочетание приемов передвижений и остановок
22	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
23	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)	
25	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ТБ на уроках по гимнастике
26	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
27	Опорный прыжок через козла (м) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении
28	Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
29	Опорный прыжок через козла (д) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок боком (д.)
30	Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
31	Акробатические упражнения Из упора присев стойка на руках и голове (м.)
32	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
34	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов Прыжки со скакалкой
35	Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полка, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись
36	Комбинация на гимнастическом бревне
37	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
38	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад
39	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад
40	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла
41	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении
42	Равновесие на бревне. Развитие силы
43	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег)
44	Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)
45	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег)
46	О.Р.У. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)

48	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики
Раздел 4. Лыжная подготовка (30 ч)	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Техника лыжных ходов
50	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход
52	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору
53	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
54	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход
55	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход
58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход
60	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)
64	Подъем в гору. Спуски с горы
65	Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах
66	Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта
67	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход
68	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок
69	Переход с попеременных ходов на одновременные
70	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км
71	Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок
72	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км
73	Техника лыжных шагов (спуск с горы) Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом
74	Техника попеременных лыжных ходов Учебный круг: попеременный двух-шажный ход (согласованность движения рук и ног)
75	Техника преодоления препятствий Преодоление спусков и подъемов
76	Развитие скоростной выносливости Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости
77	Техника попеременных лыжных ходов Прохождение дистанции 5 км

78	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.
79	Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех- шажный ход (согласованность движения рук и ног).
Раздел 2. Спортивные игры (18 ч)	
80	ТБ Стойки и передвижения, повороты, остановки Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.
81	Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча
82	Учебная игра. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам
83	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники
84	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести
85	Групповые упражнения с подач через сетку.
86	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра
87	Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча
88	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Перемещение в стойке баскетболиста
89	Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
90	Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
91	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
92	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
93	бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
94	Передача мяча в движении различными способами со сменой места
95	Совершенствование перемещения и остановок игрока
96	Передача мяча в движении различными способами со сменой места
Раздел 1. Легкая атлетика (6 ч)	
97	Инструктаж ТБ на уроках по л/а. ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии)
98	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки
99	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
100	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров
101	Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки
102	Развитие скоростной выносливости. Бег с повышенной скоростью 500м

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Мельникова Татьяна Ивановна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023