

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пристенская основная общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области

<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области _____ Грачева Т.И. «<u>10</u> <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Принято» на педагогическом совете МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u> <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Пристенская ООШ» Валуйского района Белгородской области _____ Данышина Г.П. Приказ № <u>103</u> от «<u>25</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
основное общее образование
5-9 классы

Учитель физической культуры
Корнева А.А., без категории

с. Пристенъ
2020 г.

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;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о

физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и кроссовой подготовке.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких

бруснях (девочки).

Кроссовая подготовка:

Овладение техники бега на выносливость, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты и круговая тренировка.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний. Знания о физической культуре.	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика.	22	16	16	10	14
3	Спортивные игры	26	40	41	48	42

5	Лыжная подготовка	12	12	11	10	12
	Всего:	68	68	68	68	68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

5 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Лёгкая атлетика		
1.	Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета.	1
2.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями. Бег на результат(60м). Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
4.	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1
5.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1
6.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1
Спортивные игры		

7.	Лапта. Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1
8.	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1
9.	Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
10.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1
11.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1
12.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техникой действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника». «Точно в цель». Теоретические сведения. Учебная игра.	1
13.	Баскетбол. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1
14.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15.	Освоение поворотов без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
16.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и	1

	выбивание мяча.	
19.	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
20.	Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
21.	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Личная гигиена</i> . Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	1
Гимнастика		
22.	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	1
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением . ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
24.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног.	1
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1
27.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1
28.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1

29.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
30.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
31.	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1
32.	Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	1
33.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1
Лыжная подготовка		
34.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1
35.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.	1
36.	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке.	1
37.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1
38.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1
39.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1
40.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах 3 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
41.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1

42.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
43.	Освоение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1
44.	Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	1
Спортивные игры		
45.	Волейбол. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
46.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
47.	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
48.	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1
49.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
50.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1
51.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
53.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
54.	Футбол. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ № 70	1
55.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1

56.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	1
57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в мини-футбол.	1
58.	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам . Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
Лёгкая атлетика		
60.	Совершенствование техники высокого старта (от 10-до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове .Инструктаж по Т.Б № 67	1
61.	Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	1
62.	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1
63.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1
Спортивные игры		
64.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1
65.	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
66.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1
67.	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1
68.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1

6 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Лёгкая атлетика		
1.	Обучение высокому старту высокому старту(от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1
2.	Совершенствование высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.Зарождение Олимпийских игр древности.	1
3.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями Бег на результат(60м).специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
4.	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	1
5.	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	1
6.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов.	1
7.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Зачёт	1
8.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	1
9.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	1
10.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	1
Спортивные игры		
11.	Лапта. Инструктаж по Т.Б. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1
12.	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1

13.	Разучивание двусторонней игры с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
14.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1
15.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техникой действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника». «Точно в цель». Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.	1
16.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1
17.	Баскетбол. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	1
18.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
19.	Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
21.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
23.	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1
Гимнастика		
24.	Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1
25.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
26.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой.	1

27.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	1
28.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами.	1
29.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	1
30.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	1
31.	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Промежуточный контроль.	1
Лыжная подготовка		
33.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1
34.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	1
35.	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	1
36.	Торможение и поворот упором. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1
37.	Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра: «Гонки с преследованием».	1
38.	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игра: «Гонки с выбыванием».	1
39.	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игра: «Гонки с преследованием».	1
40.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра: «Остановка рывком»	1
41.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.. Игра: «Эстафета с передачей палок»	1
42.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
43.	Прохождение дистанции 3,5 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1

44.	Прохождение дистанции 3,5 км. Виды лыжного спорта.	1
Спортивные игры		
45.	Волейбол. Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
46.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
47.	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
48.	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1
49.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	1
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
51.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
52.	Футбол. Ознакомление с историей футбола.. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	1
53.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
54.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	1
55.	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам . Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
Лёгкая атлетика		
57.	Совершенствование техники высокого старта (от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1
58.	Совершенствование техники высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1
59.	Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	1
60.	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на	1

	дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	
61.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1
62.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	1
Спортивные игры.		
63.	Инструктаж по Т. Б.ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту.	1
64.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.	1
65.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1
66.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1
67.	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль.	1
68.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1

7 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Лёгкая атлетика		
1.	Обучение высокому старту (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1
2.	Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Олимпийские игры древности.	1

3.	Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1
4.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
5.	Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	1
6.	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	1
7.	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1
8.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	1
9.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	1
10.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	1
Спортивные игры		
11.	Лапта. Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1
12.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1
13.	Двусторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
14.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1
15.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техникой действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника», «Точно в цель». Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических	1

	действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.	
16.	Двусторонняя игра с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1
17.	Баскетбол. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1
18.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
19.	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты	1
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
22.	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	1
23.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Гимнастика		
24.	Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1
25.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».. ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
26.	Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1
27.	Сочетание различных положений рук. Ног, туловища . ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики:прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	1
28.	Совершенствование техники кувырка. Мальчики:кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат	1
29.	Совершенствование техники прыжка через козла. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину,	1

	высота 100-115).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	
30.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
31.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Промежуточный контроль.	1
32.	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
Лыжная подготовка		
33.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
35.	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом.	1
36.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1
37.	Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1
38.	Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	1
39.	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
40.	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Карельская гонка». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
41.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
42.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором .Передвижение на лыжах 3,5 км.	1
43.	Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	1
Спортивные игры		
44.	Волейбол. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
45.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
46.	Совершенствование навыков Ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
47.	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча	1

	над собой.	
48.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	1
49.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча.	1
51.	Футбол. Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	1
52.	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
53.	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1
54.	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1
55.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам . Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1
Лёгкая атлетика		
56.	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1
57.	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1
58.	Бег на результат (60м). специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	1
59.	Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м.	1
60.	Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	1

61.	Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	1
Спортивные игры		
62.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту. Инструктаж по ТБ.	1
63.	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
64.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.	1
65.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1
66.	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль	1
67.	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1
68.	Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту..	1

8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Легкая атлетика		
1.	Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1

3.	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	1
4.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).	1
5.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.	1
6.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
7.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	1
8.	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
9.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	1
10.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий <i>Рефераты и итоговые работы</i>	1
Спортивные игры		
11.	Лапта. Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1
12.	Двусторонняя игра с заданиями. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	1
13.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1

14.	<p>Двусторонняя игра с заданиями. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	1
15.	<p>Двусторонняя игра с заданиями. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	1
16.	<p>Двусторонняя игра с заданиями. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>	1
17.	<p>Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по Т.Б. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	1
18.	<p>Совершенствование техники ведения мяча. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	1
19.	<p>Совершенствование техники ударов по воротам .</p>	1
20.	<p>Совершенствование техники владения мячом. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i> Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело- века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	1

21.	Совершенствование техники владения мячом.	1
22.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i> Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело- века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	1
23.	Совершенствование тактики игры.	1
24.	Дальнейшее развитие психомоторных способностей. <i>Рефераты и итоговые работы</i>	1
Гимнастика		
25.	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Инструктаж по ТБ.	1
26.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров	1
27.	Мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1
28.	Мальчики: подъём завесом вне. Девочки: вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1
29.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см).	1
30.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см).	1
31.	Мальчики: кувырок вперёд и назад. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Промежуточный контроль.	1
32.	Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1
33.	Совершенствование координационных способностей.	1

34.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1
35.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1
Лыжная подготовка		
36.	Правила ТБ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
37.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
38.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Виды лыжного спорта.	1
39.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1
40.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
41.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
42.	Совершенствование техники конькового хода.	1
43.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1
44.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам»	1
45.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Биатлон». <i>Реферат.</i>	1
Спортивные игры		
46.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по ТБ	1
47.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча <i>Адаптивная физическая культура</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1
48.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1

49.	<p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.</p>	1
50.	<p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</p>	1
51.	<p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	1
52.	<p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.</p>	1
53.	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	1
54.	<p>Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p>	1
55.	<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	1
56.	<p>Дальнейшее обучение технике движений. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	1
57.	<p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности.</p>	1

58.	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <i>Олимпиады: странички истории</i> Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	1
59.	Совершенствование координационных способностей	1
60.	Совершенствование координационных способностей. <i>Олимпиады: странички истории</i> Допинг. Концепция честного спорта	1
61.	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
62.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1
Легкая атлетика		
63.	Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Инструктаж по ТБ.	1
64.	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
65.	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	1
66.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.	1

67.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
68.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Часы учебного времени
Легкая атлетика		
1.	ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1
2.	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. Входной контроль.	1
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1
7.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1
8.	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1
Спортивные игры.		
9.	Волейбол. ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1

10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1
18	Нападающий удар после передачи.	1
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
Гимнастика		
21	ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
Акробатика		
29	Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Промежуточный контроль.	1
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
Лыжная подготовка		
33	ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке.	1

	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
44	Совершенствование техники конькового хода.	1
Спортивные игры		
45	Баскетбол. ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
49	Личная защита. Учебная игра.	1
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1

61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1
Легкая атлетика		
63	ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Итоговый контроль.	1
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1

Приложения к рабочей программе:

1. Календарно – тематическое планирование
2. Формы и средства контроля