

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурезь-Пудгинская средняя общеобразовательная школа имени Кузебая Герда»
Вавожского района Удмуртской Республики

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2021

Утверждено
приказом по школе
от 27.08.2021г. № 122-ОД

**Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
на уровень основного общего образования
(5 – 9 классы)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура на уровень основного общего образования разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897(С изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Г-Пудгинская СОШ им. К.Герда»;

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И.Лях Физическая культура

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебников:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.Виленского М.Я.. Физическая культура 5-7 классы

Лях В.И. Зданевич А.А.. физическая культура 8-9 классы

На изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется 510 часов на уровень, по 102 ч в год (3 ч в неделю, 34 учебные недели в год).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты.

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

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты изучения предмета Физическая культура должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *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.*

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Контроль уровня физической подготовленности учащихся проводится два раза в год – в начале и в конце учебного года в рамках урока, в форме сдачи тестовых нормативов с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

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

5 класс

№ урока	Раздел (кол-во часов)	Тема урока	Кол-во часов темы	Примечания
1.	Легкая атлетика (21час)	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30м.	1	
2.		Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	1	
3.		Высокий старт. Бег по дистанции.	1	
4.		Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	
5.		Эстафетный бег. Бег на результат 60 м.	1	
6.		Прыжки в длину с места. Мини-футбол.	1	
7.		Прыжки в длину с разбега. Мини-футбол.	1	
8.		Прыжки в длину с разбега. Мини-футбол.	1	
9.		Подвижные игры. ОФП. Мини-футбол.	1	
10.		Метание мяча с места. Подвижные игры.	1	
11.		Метание мяча с места на дальность.	1	
12.		Метание мяча в цель с 5-6 м. Игры.	1	
13.		Метание мяча в цель с 5-6 м. Подвижные игры.	1	
14.		Равномерный бег до 1000 . Игры.	1	
15.		Равномерный бег. Эстафеты.	1	
16.		Бег по пересеченной местности. Игры.	1	
17.		Бег по пересеченной местности. Игры.	1	
18.		ОФП. Подвижные игры.	1	
19.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
20.		Развитие скоростных способностей. Кросс 2 км.	1	
21.		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	1	

22.	Баскетбол (16 часов)	ТБ во время занятий по баскетболу.	1	
23.		Стойка игрока. Ведение мяча на месте.	1	
24.		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1	
25.		Остановка прыжком. Ведение мяча.	1	
26.		Остановка прыжком. Ведение мяча.	1	
27.		Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	1	
28.		Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	1	
29.		Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места.	1	
30.		Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места.	1	
31.		Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	
32.		Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	
33.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Действия в защите и в нападении.	1	
34.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Действия в защите и в нападении.	1	
35.		Броски мяча одной рукой с места в кольцо. Эстафеты.	1	
36.		Броски мяча одной рукой с места в кольцо. Эстафеты.	1	
37.	Лыжная подготовка (23 часа)	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
38.		ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	
39.		Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах.	1	
40.		Полуконьковый ход, подъём «ёлочкой».	1	
41.		Полуконьковый ход, подъём «ёлочкой».	1	
42.		Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
43.		Одновременный одношажный коньковый ход	1	
44.		Коньковый ход с одной палкой	1	

45.		Одновременный бесшажный ход	1	
46.		Торможение «плугом». Эстафеты.	1	
47.		Одновременный двухшажный ход на спусках	1	
48.		История возникновения конькового хода.	1	
49.		Совершенствование спусков и подъёмов в гору.	1	
50.		Совершенствование спусков и подъёмов в гору.	1	
51.		Одновременный двухшажный ход на равнине.	1	
52.		Одновременный двухшажный ход на равнине.	1	
53.		Попеременный двухшажный ход.		
54.		Попеременный двухшажный ход.	1	
55.		Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1	
56.		Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1	
57.		Совершенствование конькового хода с палками.	1	
58.		Совершенствование одновременного 2-х шажного хода.	1	
59.		Попеременный двухшажный ход с учетом времени	1	
60.		Подвижные игры на лыжах, эстафеты	1	
61.	Волейбол (15 часов)	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	
62.		Перемещение. Передача мяча двумя руками сверху.	1	
63.		Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
64.		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	
65.		Приём и передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	1	
66.		Приём и передача мяча сверху 2-мя руками в парах.	1	
67.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
68.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
69.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку в парах.	1	
70.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку в парах.	1	
71.		Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	
72.		Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	

73.		Совершенствование приёма мяча в парах.	1	
74.		Совершенствование подачи мяча в игре.	1	
75.		Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
76.	Гимнастика (15 часов)	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд	1	
77.		Кувырок вперёд, назад. Строевой шаг.	1	
78.		Кувырок вперёд, назад. Строевой шаг.	1	
79.		Повороты на месте. Стойка на лопатках	1	
80.		Повороты на месте. Стойка на лопатках	1	
81.		Мост с помощью. Перестроение.	1	
82.		Мост с помощью. Перестроение.	1	
83.		Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание.	1	
84.		Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание.	1	
85.		Вскок в упор присев. Соскок со снаряда.	1	
86.		Вскок в упор присев. Соскок со снаряда.	1	
87.		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
88.		Строевые упражнения. Упражнения на гибкость	1	
89.		Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	
90.	Легкая атлетика (12 часов)	Высокий старт. Бег с ускорением. Прыжки.	1	
91.		Бег по дистанции. Прыжки в высоту.	1	
92.		Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1	
93.		Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	
94.		Метание мяча с места. Прыжки в длину с разбега	1	
95.		Метание мяча с места. Прыжки в длину с разбега.	1	
96.		ОФП. Мини-футбол.	1	
97.		Метание мяча с разбега. Мини- футбол.	1	
98.		Метание мяча с разбега. Эстафетный бег.	1	
99.		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные игры	1	
100.		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	

101.		Эстафеты. Подвижные игры	1	
102.		ОРУ. Подвижные игры	1	

6 класс

№ урока.	Раздел (кол-во часов)	Тема урока.	Количество часов темы	Примечания
1.	Легкая атлетика(21 час)	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	
2.		Низкий старт. Бег 30м. Игры.	1	
3.		Бег с ускорением 60м. Подвижные игры.	1	
4.		Равномерный бег до 1000м. Игры.	1	
5.		Переменный бег. Подвижные игры.	1	
6.		Прыжки в длину с места. Мини – футбол.	1	
7.		Прыжки в длину с разбега с 6-8 шагов.	1	
8.		Прыжки в длину с разбега. Мини – футбол.	1	
9.		ОФП. Мини – футбол.	1	
10.		Метание мяча с места. Подвижные игры.	1	
11.		Метание мяча с разбега на дальность. Игры.	1	
12.		Метание мяча с разбега на дальность.	1	
13.		Равномерный бег до 1500м. Игры.	1	
14.		Переменный бег по пересечённой местности.	1	
15.		Бег по пересечённой местности. Игры.	1	
16.		Бег по пересечённой местности.	1	
17.		Бег с преодолением препятствий.	1	
18.		Бег с преодолением препятствий.	1	
19.		ОФП. Спортивные игры.	1	
20.		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
21.		Развитие скоростных способностей. Кросс 2км.	1	
22.		Раздел: Баскетбол	Т/Б на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1

	-15 часов.			
23.		Стойка игрока. Ведение мяча.	1	
24.		Ведение мяча бегом. Остановка прыжком.	1	
25.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
26.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
27.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Действия в защите.	1	
28.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Действия в защите.	1	
29.		Ловля и передача мяча двумя от груди в парах. Действия в нападении.	1	
30.		Ловля и передача мяча двумя в движении. Действия в нападении.	1	
31.		Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Игра.	1	
32.		Броски в кольцо из различных точек. Учебная игра.	1	
33.		Броски в кольцо из различных точек. Учебная игра.	1	
34.		Броски в кольцо с места и в движении. Учебная игра.	1	
35.		Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1	
36.		ОРУ с мячами. Учебно – тренировочная игра.	1	
37.	Раздел: Лыжная подготовка - 24 часа.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход.	1	
38.		Одновременный двухшажный ход.	1	
39.		Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	
40.		Попеременный двухшажный ход.	1	
41.		Попеременный двухшажный ход на равнине.	1	
42.		Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
43.		Полуконьковый ход, подъём «ёлочкой».	1	
44.		Полуконьковый ход, подъём «ёлочкой».	1	
45.		Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
46.		Одновременный одношажный коньковый ход	1	
47.		Коньковый ход. Игры на лыжах.	1	
48.		Коньковый ход. Игры на лыжах.	1	

49.		История возникновения конькового хода.	1	
50.		Одновременный бесшажный ход.	1	
51.		Одновременный бесшажный ход на равнине.	1	
52.		Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	1	
53.		Повороты упором при спусках.	1	
54.		Совершенствование поворотов упором.	1	
55.		Повороты плугом на спуске	1	
56.		Совершенствование поворотов плугом.	1	
57.		Бег на результат 1 км.	1	
58.		Спуски с горы. Подвижные игры.	1	
59.		Совершенствование спусков с горы.	1	
60.		Подвижные игры. Эстафеты на лыжах.	1	
61.	Раздел: Волейбол - 15 часов.	Правила игры. Стойка игрока. Перемещение.	1	
62.		Перемещение. Передача сверху двумя руками над собой.	1	
63.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	
64.		Совершенствование передачи сверху двумя руками в парах и над собой.	1	
65.		Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра.	1	
66.		Приём мяча снизу двумя руками в парах. Подвижная игра.	1	
67.		Совершенствование приёма снизу двумя руками в парах.	1	
68.		Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1	
69.		Нижняя прямая подача. Игра.	1	
70.		Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
71.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
72.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
73.		Совершенствование нападающего удара. Игра по упрощённым правилам.	1	
74.		Приём и передачи мяча в усложнённых условиях.	1	
75.		ОРУ с мячом. Учебно – тренировочная игра.	1	

76.	Раздел: Гимнастика -10 часов.	Строевой шаг, перестроения на месте. Кувырки.	1	
77.		Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	
78.		Кувырок вперёд, назад. Вис согнувшись, прогнувшись.	1	
79.		Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	1	
80.		Вис согнувшись, прогнувшись. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	
81.		«Мост» из положения стоя. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	
82.		Ходьба и повороты на рейке гимнастической скамейки.	1	
83.		Опорный прыжок ноги врозь с 4-6 шагов.	1	
84.		Опорный прыжок ноги врозь с 6-8 шагов.	1	
85.		Опорный прыжок ноги врозь с разбега.	1	
86.	Раздел: Легкая атлетика - 12 часов.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	
87.		Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель.	1	
88.		Высокий старт. Метание мяча с разбега на дальность.	1	
89.		Старты из различных исходных положений. Метание мяча.	1	
90.		Спринтерский бег. Мини – футбол.	1	
91.		Эстафетный бег. Мини – футбол.	1	
92.		Прыжки в длину с места. Мини – футбол.	1	
93.		Прыжки в длину с разбега. Мини – футбол.	1	
94.		Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с разбега.	1	
95.		Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры.	1	
96.		Кросс. Подвижные игры.	1	
97.		ОФП. Спортивные игры.	1	
98.	Раздел: Плавание	Правила поведения во время занятия. Основные виды плавания.	1	

	-3 часа.			
99.		Кроль на груди. Имитация плавания кролем на груди.	1	
100.		Кроль на спине. Имитация плавания кролем на спине.	1	
101.	Раздел: Туризм -2 часа.	Виды туризма	1	
102.		Снаряжение туриста.	1	

7 класс

№ урока.	Раздел (кол-во часов)	7 класс Тема урока.	Количество часов темы	Примечания
1	Легкая атлетика(21 час)	Спринтерский бег.	1	
2		Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3		Мини - футбол Ведение мяча. Удары по мячу.	1	
4		Низкий старт.	1	
5		Стартовый разгон.	1	
6		Прыжки в длину с места.	1	
7		Прыжки в длину с места.	1	
8		Мини – футбол. Ведение с изменением направления.	1	
9		Метание мяча с места.	1	
10		Прыжки в длину с 6-8 беговых шагов.	1	
11		Подвижные игры «Русская лапта»	1	
12		Прыжки в длину с разбега.	1	
13		Прыжки в длину с разбега.	1	
14		Метание мяча с разбега.	1	
15		Метание мяча с разбега. Мини-футбол.	1	
16		Подвижные игры	1	
17		Бег по пересечённой местности.	1	
18		Бег на выносливость.	1	
19		Метание мяча в цель.	1	
20		Бег по пересечённой местности. Мини-футбол.	1	
21		Мини-футбол. Остановка катящего мяча.	1	
22		Раздел: Баскетбол -15 часов.	Поворот на месте.	1

23		Поворот на месте и в движении. Учебная игра.	1	
24		Поворот в движении. Учебная игра.	1	
25		Ведение М с изменением направления. Учебная игра.	1	
26		Ведение М с изменением направления. Учебная игра	1	
27		Передача М одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	
28		Передача М одной рукой от плеча в колонне.	1	
29		Передача М. одной от плеча в парах. Учебная игра.	1	
30		Бросок М. после ловли в движении шагом.	1	
31		Бросок М. после ловли в движении шагом.	1	
32		Бросок М. в движении после ловли бегом. Учебная игра.	1	
33		Бросок М. в движении после ловли бегом. Учебная игра.	1	
34		Позиционное нападение.	1	
35		Бросок М в движении после ловли в усложненных условиях	1	
36		Зонная защита.	1	
37	Раздел: Лыжная подготовка -24часа.	Т/Б. на лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	
38		Попеременный двухшажный ход. Салки на лыжах.	1	
39		Одновременный двухшажный ход.	1	
40		Одновременный двухшажный ход.	1	
41		Подъем скользящим шагом.	1	
42		Подъем скользящим шагом. Эстафеты на лыжах.	1	

43		Спуски с горы в разных стойках.	1	
44		Одновременный одношажный ход (скоростной вариант.)	1	
45		Одновременный одношажный ход (скоростной вариант.)	1	
46		Торможение «плугом» и поворот «упором»	1	
47		Торможение «плугом» и поворот «упором»	1	
48		Чередование различных лыжных ходов. Игры на лыжах.	1	
49		Совершенствование спусков с горы.	1	
50		Одновременный двухшажный коньковый ход под уклон	1	
51		Одновременный двухшажный коньковый ход под уклон	1	
52		Преодоление естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	
53		Бег на результат 2км.	1	
54		Спуски со склона и подъёмы на склон. Преодоление небольших трамплинов.	1	
55		Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине.	1	
56		Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине.	1	
57		Одновременный двухшажный коньковый ход на подъеме.	1	
58		Одновременный двухшажный коньковый ход на подъеме.	1	
59		Совершенствование конькового хода. Эстафеты на лыжах.	1	
60		Катание с горы на лыжах. Круговые эстафеты.	1	
61	Раздел: Волейбол -15 часов.	Т/б на занятиях по волейболу. История волейбола. Стойка игрока, перемещения.	1	
62		Т/б на занятиях по волейболу. История волейбола. Стойка игрока, перемещения.	1	
63		Прием и передача М двумя сверху в кругу. Уч. игра.	1	
64		Прием и передача М двумя сверху в кругу. Уч. игра.	1	
65		Прием и передача М двумя сверху в колонне через сетку. Уч. игра.	1	

66		Прием и передача М двумя сверху в колонне через сетку. Уч. игра.	1	
67		Прием и передача М двумя сверху в парах. Уч. игра.	1	
68		Прием и передача М двумя снизу на месте. Уч. игра.	1	
69		Прием и передача М двумя снизу на месте через сетку. Уч. игра.	1	
70		Прием и передача М двумя снизу после перемещения. Уч. игра.	1	
71		Прием и передача М двумя снизу после перемещения. Уч. игра.	1	
72		Нижняя прямая подача с 6-8 м. Уч. игра	1	
73		Нижняя прямая подача с 6-8 м. Уч. игра	1	
74		Нижняя прямая подача.	1	
75		Прямой нападающий удар. Уч. игра.	1	
76	Раздел: Гимнастика -10 часов.	М. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. Кувырок назад в полушпагат.	1	
77		М. Кувырок вперед из упора присев в стойку на лопатках.	1	

		Стойка на голове и руках. Д. Кувырок назад в полушпагат.		
78		М. Стойка на голове и руках. Д. Стойка на лопатках.	1	
79		М. Стойка на голове и руках. Д. Кувырок вперед ноги скрестно.	1	
80		Опорный прыжок согнув ноги с 3-6 беговых шагов.	1	
81		Опорный прыжок согнув ноги с разбега.	1	
82		Опорный прыжок согнув ноги с разбега.	1	
83		Упражнения на гимнастической скамейке. М. подъем переворотом на низкой перекладине. Д. передвижения приставными шагами.	1	
84		Брусья. Д. Подъем переворотом на нижнюю жердь. М. Размахивание, соскок махом назад. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
85		М. Подъем переворотом. Д. Лазанье по гимнастической стенке. Висы.	1	
86	Раздел: Легкая атлетика - 12 часов.	Прыжки в высоту с разбега.	1	
87		Прыжки в высоту с разбега.	1	
88		Метание малого мяча. Мини-футбол.	1	
89		Мини-футбол. Передача мяча	1	
90		Старт с опорой на одну руку.	1	
91		Эстафетный бег.	1	
92		Прыжки в длину с разбега.	1	
93		Мини-футбол. Остановка опускающего мяча.	1	
94		Метание мяча по неподвижной мишени.	1	
95		Кроссовый бег.	1	

96		Прыжки в длину с разбега.	1	
97		Мини-футбол. Игра вратаря.	1	
98	Раздел: Плавание -3 часа	Правила поведения во время занятия по плаванию.	1	
99		Кроль на спине. Виды плавания.	1	
100		Кроль на груди. Призёры олимпийских игр по плаванию.	1	
101	Раздел: Туризм -2 часа.	Виды туризма. Пешеходный туризм.	1	
102		Туристическое снаряжение. Установка палатки.	1	

№ урока.	Раздел (кол-во часов)	ТЕМА УРОКА 8 класс	Количество часов темы	Примечания
1	Легкая атлетика(21 час)	Т/б на уроках легкой атлетике. Низкий старт. Бег по дистанции.	1	
2		Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.	1	
3		Бег 30,60м. Правила соревнований по футболу и мини-футболу.	1	
4		Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Бег 100м. в парах.	1	
5		Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км. Мини – футбол. Остановка мяча, удары по мячу с места, с разбега.	1	
6		Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км. Мини – футбол. Остановка мяча, удары по мячу с места, с разбега.	1	
7		Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. Нормативы 4 ступени. Кроссовый бег по пересечённой местности. Мини – футбол.	1	
8		Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. Нормативы 4 ступени. Кроссовый бег по пересечённой местности. Мини – футбол.	1	
9		Национальные виды спорта «Русская лапта». Правила игры. Метание мяча с места на дальность.	1	
10		Метание малого мяча на дальность. Игра «Русская лапта».	1	
11		Метание малого мяча на дальность. Игра «Русская лапта».	1	

12		Бег на выносливость. Мини – футбол. Остановка мяча, удары мячом по воротам с места.	1	
13		Бег по пересечённой местности. Удары мячом по воротам с места и с разбега.	1	
14		Эстафетный бег. Выполнение угловых ударов в мини – футболе.	1	
15		Эстафетный бег. Игра мини – футбол.	1	
16		ОРУ. Скоростной бег на 60м. Подвижная игра «Знамя».	1	
17		ОРУ. Скоростной бег на 60м. Подвижная игра «Знамя».	1	
18		Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.	1	
19		Метание мяча в цель. Судейство в мини – футболе.	1	
20		Метание мяча в цель. Судейство в мини – футболе.	1	
21		Метание мяча в подвижную цель. Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе.	1	
22	Раздел: Баскетбол -15 часов.	Т/б на уроках баскетбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ с мячом. Стойка игрока, передвижения, ведение мяча.	1	
23		Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу.) Стойка игрока, передвижения, ведение мяча на месте, в движении.	1	
24		Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления движения, приёмы мяча в парах на месте.	1	
25		Ведение мяча с изменением направления движения, приёмы мяча в парах на месте, в движении.	1	

26		Передачи мяча, приёмы мяча, в движении в парах. Жесты судьи.	1	
27		Тактические действия игрока в защите. Штрафные броски в кольцо.	1	
28		Штрафные броски в кольцо. Действия игрока в защите.	1	
29		Броски в кольцо после ведения мяча. Тактические действия игроков в защите.	1	
30		ОРУ с мячом. Броски в кольцо после ведения мяча. Тактические действия игроков в защите.	1	
31		ОРУ с мячом. Действия игрока в нападении. Игра мини – баскетбол по упрощённым правилам.	1	
32		ОРУ с мячом. Действия игрока в нападении. Игра мини – баскетбол по упрощённым правилам.	1	
33		Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра.	1	
34		Тактические действия игроков в нападений. Штрафные броски.	1	
35		Эстафеты с мячом. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
36		Штрафные броски. Судейство в баскетболе. Учебная игра.	1	
37	Раздел: Лыжная подготовка -24часа.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	1	
38		ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
39		Ходьба попеременным двухшажным ходом до 3км. История современного лыжного спорта.	1	
40		Ходьба попеременным двухшажным ходом до 3км. История современного лыжного спорта.	1	
41		Одновременные лыжные хода. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	1	
42		Одновременные лыжные хода. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).		
43		Спуски с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 3км.	1	

44		Спуски с горы в разных стойках. Эстафеты на лыжах.	1	
45		Повороты при спусках. Подъём в гору «полуёлочкой».	1	
46		Повороты при спусках. Подъём в гору «ёлочкой, лесенкой».	1	
47		Техника выполнения поворотов, торможений при спусках с горы.	1	
48		Разновидности торможения на лыжах при спусках с горы. Торможение плугом, упором.	1	
49		Разновидности торможения на лыжах при спусках с горы. Торможение плугом, упором.	1	
50		Прохождение дистанции до 3км. без учёта времени. Эстафеты на лыжах.	1	
51		Прохождение дистанции до 3км. без учёта времени. Эстафеты на лыжах.	1	
52		ОРУ на лыжах. Одновременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход при подъёме на склон.	1	
53		ОРУ на лыжах. Одновременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход при подъёме на склон.	1	
54		Чередование различных лыжных ходов. Игры на лыжах.	1	
55		Чередование различных лыжных ходов. Игры на лыжах.	1	
56		Прохождение дистанции до 3км. Эстафеты.	1	
57		Эстафеты на лыжах. Катание с горы на лыжах.	1	
58		Лыжные гонки: М.-3км. Д.-2км. свободным стилем.	1	
59		Совершенствование лыжных ходов. Катание с горы.	1	
60		Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты.	1	
61	Раздел: Волейбол -15 часов.	Т/б на уроках волейбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Стойка волейболиста, перемещения, ОРУ с мячом.		

62		Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	
63		Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах. Игра «Пионербол».	1	
64		Передача мяча сверху двумя руками в парах, в прыжке, назад.	1	
65		Передача мяча сверху двумя руками в парах, в прыжке, назад. Игра «Пионербол»	1	
66		Судейство в волейболе. Передача мяча двумя сверху во встречных колоннах.	1	
67		Передача мяча двумя сверху во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1	
68		Технические приемы и тактические действия в волейболе. Действия игроков в защите.	1	
69		Командные действия игроков в защите. Приём мяча после подачи.	1	
70		Командные действия игроков в защите, нападении. Приём мяча снизу, после подачи. Учебная игра.	1	
71		Командные действия игроков в защите, нападении. Приём мяча снизу, после подачи. Учебная игра.	1	
72		Действия игроков в нападении. Подача мяча: нижняя прямая подача.	1	
73		Подача мяча: нижняя боковая подача. Прямой нападающий удар.	1	
74		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
75		Совершенствование технических приёмов и подач в волейболе. Учебная игра по правилам.	1	
76	Раздел: Гимнастика -10 часов.	Т/б на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Акробатика. Кувырки вперед, назад слитно. Перекаты на	1	

		спине, на животе.		
77		Комплекс утренней гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1	
78		Длинный кувырок прыжком с места(М). «Мост» из положения стоя на коленях(Д).	1	
79		Длинный кувырок прыжком с места(М). Кувырок назад в полушпагат(Д).	1	
80		Стойка на голове и руках (М.) С «моста» переход на одно колено (Д.) Длинный кувырок прыжком с места (М.) Кувырок назад в полушпагат (Д.)	1	
81		ОРУ на гибкость. Стойка на голове и руках(М). «Мост» переход на одно колено(Д).	1	
82		ОРУ на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений.	1	
83		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорный прыжок через «козла».	1	
84		Опорный прыжок через «козла». Висы. «Ласточка».	1	
85		Совершенствование опорных прыжков. Подтягивание на перекладине.	1	
86	Раздел: Легкая атлетика - 12 часов.	Т/б на уроках л/а. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ с бегом. Бег на короткие дистанции.	1	
87		ОРУ с бегом. Скоростной бег. Игра «Русская лапта».	1	
88		Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта».	1	
89		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Мини	1	

		– футбол. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.		
90		Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись». Мини – футбол. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	1	
91		Бег по пересеченной местности до 2 км. Мини – футбол по правилам.	1	
92		Переменный бег до 6 мин. Метание мяча на дальность с места.	1	
93		Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Знамя».	1	
94		Бег на длинные дистанции. Игра «Знамя».	1	
95		Эстафетный бег. Мини – футбол. Финты.	1	
96		Кроссовый бег. Финишный рывок. Мини – футбол.	1	
97		ОРУ с бегом. Подвижные игры.	1	
98	Раздел: Плавание -3 часа	Т.б. во время занятий на воде. Основные способы плавания: баттерфляй и брасс. Имитация техники плавания.	1	
99		Первая помощь пострадавшему на воде. Способы освобождения от захвата тонущего.	1	
100		Первая помощь пострадавшему на воде. Способы транспортировки пострадавших на воде.	1	
101	Раздел: Туризм -2 часа.	Роль туризма в современном обществе Виды туризма. Водный туризм.	1	
102		Организация биваков в походе. Сборка и разборка туристической палатки.	1	

9 класс

№ урока.	Раздел (кол-во часов)	Тема урока	Количество часов темы	Примечания
1		Бег по повороту. Т/б на уроках по легкой атлетике. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
2		Бег по повороту.	1	
3		«Русская лапта». Замена игрока.	1	
4		Прыжки с места.	1	
5		Тройной прыжок с места.	1	
6		Мини –футбол. Удар по мячу.	1	
7 - 8		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
9		Метание малого мяча.	1	
10		Метание малого мяч на дальность .	1	
11		Мини-футбол. Остановка опускающего мяча.	1	
12 - 13		Передача эстафеты.	2	
14 - 15		Кроссовый бег.	2	
16		Мини-футбол. Остановка мяча.	1	
17 - 18		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	

19		Кроссовый бег до 1,5км. Мини-футбол. Передача пяткой.	1	
20		Кроссовый бег до 2км.	1	
21		Мини-футбол. Удар головой.	1	
22		Ведение М правой рукой. Двухсторонняя игра. ТБ на уроках баскетбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	
23		Ведение М правой рукой. Двухсторонняя игра.	1	
24		Ведение М левой рукой. Двухсторонняя игра.	1	
25		Персональная защита. Двухсторонняя игра.	1	
26 - 27		Ведение М попеременно правой левой рукой. Двухсторонняя игра.	2	
28		Передача М при встречном движении. Двухсторонняя игра.	1	
29		Передача М в усложненных условиях. Двухсторонняя игра.	1	
30		Передача М в движении. Двухсторонняя игра.	1	
31		Бросок М одной сверху. Двухсторонняя игра.	1	
32		Нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра.	1	
33 - 34		Бросок М одной сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	2	
35		Бросок М одной сверху в прыжке после ведения. Двухсторонняя игра.	1	
36		Опека игрока. Двухсторонняя игра.	1	

37		Скользкий шаг. Т/б.на уроках лыжной подготовки.	1	
38		Скользкий шаг.	1	
39 - 40		Одновременный двухшажный коньковый ход под уклон.	2	
41 - 42		Преодоление бугров.	2	
43		Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине.	1	
44		Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине	1	
45 - 46		Преодоление впадины.	2	
47		Непрерывное передвижение.	1	
48		Бег на результат 3км.	1	
49 - 50		Спуски с изменением стоек.	2	
51 - 52		Попеременный двухшажный ход.	2	
53		Непрерывное передвижение.	1	
54		Бег на результат 3км.	1	
55 - 56		Попеременный четырехшажный ход.	2	
57 - 58		Чередование попеременных ходов-двухшажного и четырехшажного хода.	2	
59		Чередование одновременных ходов.	1	
60		Бег на результат 5 км.	1	

61		Передача М через сетку. Уч.игра. Т/б.на уроках волейбола.	1	
62		Передача М через сетку в прыжке.	1	
63		Уч.игра.	1	
64		Прием М отраженного сеткой.	1	
65		Уч. игра.	1	
66		Прием М отраженного сеткой.	1	
67		Уч. игра.	1	
68		Передача М сверху стоя спиной к цели.	1	
69		Уч. игра.	1	
70		Передача М сверху стоя спиной к цели.	1	
71		Уч. игра.	1	
72 - 73		Передача М сверху стоя спиной к цели у сетки.	2	
74		Верхняя прямая подача с 6-8 м..	1	
75		Учебная игра.(Дистанционно)	1	
76		Акробатические упражнения и комбинации. Т/б. на уроках гимнастики. (Дистанционно)	1	
77		Акробатика. Д.Кувырки. Перекаты.Ю.Стойка на голове и руках.Переворот боком. (Дистанционно)	1	
78		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные упражнения. (дистанционно)	1	

79		Д. Из упора сед углом.Прыжки с поворотами. Ю. Длинный кувырок с 3-4 шагов. (дистанционно)	1	
80		Д.«Мост.». Ю.Акробатические соединения из 3-4 элементов. (дистанционно)	1	
81		Опорный прыжки.Ю. Через козла в длину согнув ноги.Д. Боком через коня . (дистанционно)	1	
82		Опорный прыжок. Ю. Через козла в длину согнув ноги. Д. Боком через коня . (дистанционно)	1	
83		Ю.Подъем переворотом из вися , размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Д.Передвижение танцевальными шагами, поворот махом- бревно. (дистанционно)	1	
84		Брусья. Ю. Размахивание ,сед ноги врозь,соскок на махе назад. Д. Из вися на верхней жерди в упор ногами на нижнюю, вис согнувшись и вис прогнувшись.(дистанционно)	1	
85		Гимнастическая полоса препятствий.(Дистанционно)	1	
86		Т/б. на занятиях по л/а. Правила самостоятельной тренировки. (Дистанционно)	1	
87		Прыжок в высоту с разбега . (Дистанционно)	1	
88		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
89		«Русская лапта»	1	
90		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
91		Мини-футбол.Удар с лета.	1	
92 - 93		Метание малого мяча с 5-7 шагов разбега	2	
94		Мини-футбол. Обыгрыш сближающихся противников.	1	

95		Бег на короткие дистанции, средние дистанции.	1	
96		Кроссовый бег.	1	
97		Мини-футбол. Остановка мяча грудью.	1	
98		Основные способы плавания: брасс	1	
99		Совершенствование умений плаваний «кроль на спине»	1	
100		Ныряние в глубину.	1	
101		Виды туризма	1	
102		Продукты.	1	