

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

Протокол педагогического
совета №1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ
№34»

Е.Е. Капкова



Приказ №98-од
от «27» августа 2020г.

Рабочая программа
по физической культуре
(наименование учебного предмета / курса)

5-9 классы
(уровень образования / класс)

2020-2025 учебные годы
(срок реализации программы)

Программу составил(и) Андакулова В.Ф.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Оренбург
2020

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) 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;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) 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;

4) 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;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) 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;

7) 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;

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) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) 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;

6) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

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).

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

5 класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики). 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: 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; 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)

6 класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в 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: 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. 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)

7 класс

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: 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. 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)

8 класс

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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). *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

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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 деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в 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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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).

9 класс

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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). 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

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 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 деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в 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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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).

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

5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийские игры древности.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Мини - футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
33.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1

34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(девочки). Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков.(вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Сдача норм ГТО.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Имитационные движения. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
69.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании скольжении.	1
70.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1

71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту.	1
95.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега..	1
96.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность.	1
97.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
98.	Специальная физическая подготовка.	1
99.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
100.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
101.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
102.	Техника ударов по воротам.	1
103.	Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
104.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
105.	Комплекс ОРУ без предметов.	1
	Итого	105ч.

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийское движение в России.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Метание малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
33.	Современные олимпийские игры.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и	1

	телосложения.	
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
40.	Техника опорных прыжков.(вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности.	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Имитационные движения. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
69.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании скольжении.	1
70.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1

75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега..	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность, по движущейся мишени.	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
97.	Специальная физическая подготовка.	1
98.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
99.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
100.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
101.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Сдача норм ГТО. Комплекс ОРУ без предметов.	1
102.	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет	1
	Итого	102ч.

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1

3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков.(вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1

41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине)	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
46.	Развитие координационных способностей.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
68.	Оценка эффективности занятий.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1

78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам.	1
84.	Игра по правилам.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега..	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
97.	Специальная физическая подготовка.	1
98.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.	1
99.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
101.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Сдача норм ГТО. Комплекс ОРУ С предметами.	1
102.	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет	1
	Итого	102ч.

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м. Техника выполнения.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м. Техника выполнения.	1
5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1

6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	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) . Техника выполнения.	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника выполнения.	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техника выполнения.	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам. Техника выполнения.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Техника выполнения.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения. Техника выполнения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков.(вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Техника выполнения.	1

42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине). Техника выполнения.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Техника выполнения.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техника выполнения.	1
46.	Развитие координационных способностей. Техника выполнения.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Техника выполнения.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения. Техника выполнения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры. Техника выполнения.	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами.Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км. Техника выполнения.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости. Техника выполнения.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техника выполнения.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника выполнения.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника выполнения.	1
68.	Оценка эффективности занятий. Техника выполнения.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем. Техника выполнения.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Техника выполнения.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1
76.	Техника нижней прямой подачи.	1

77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения. Техника выполнения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания. Техника выполнения.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам. Техника выполнения.	1
84.	Игра по правилам. Техника выполнения.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м. Техника выполнения.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м. Техника выполнения.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега..	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
97.	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения.	1
98.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. Техника выполнения.	1
99.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по воротам.	1
100.	Тактика свободного нападения. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. Техника выполнения.	1
101.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Сдача норм ГТО. Комплекс ОРУ С предметами. Техника выполнения.	1
102.	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет	1
	Итого	102ч.

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м. Техника выполнения.	1
4.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60м. Техника выполнения.	1

5.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
6.	Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	1
7.	Техника челночного бега. Развитие быстроты.	1
8.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
9.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая, атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) . Техника выполнения.	1
11.	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания».	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель.	1
13.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14.	Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника выполнения.	1
15.	Правила спортивных игр. Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола.	1
16.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
17.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
18.	Техника ударов по воротам.	1
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам.	1
20.	Баскетбол. Требования техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1
21.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техника выполнения.	1
22.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
23.	Техника ловли и передачи мяча.	1
24.	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
25.	Техника ведения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1
27.	Техника бросков мяча.	1
28.	Техника бросков мяча после ведения.	1
29.	Техника индивидуальной защиты. (Вырывание, выбивание мяча)	1
30.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
31.	Техника свободного нападения.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации. Игра по правилам. Техника выполнения.	1
33.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).Техника выполнения.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Требования техники безопасности.	1
35.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения. Техника выполнения.	1
36.	Акробатические упражнения. Организующие команды и приемы. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад.	1
37.	Техника стойки на лопатках. Развитие гибкости.	1
38.	Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения.	1
39.	Техника опорных прыжков. Физическое развитие человека.	1
40.	Техника опорных прыжков.(вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные	1

	прыжки). Техника выполнения.	
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (на перекладине). Техника выполнения.	1
43.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Техника выполнения.	1
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения.	1
45.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техника выполнения.	1
46.	Развитие координационных способностей. Техника выполнения.	1
47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Техника выполнения.	1
48.	Гимнастические упражнения. Коррекция осанки и телосложения. Техника выполнения.	1
49.	Лыжные гонки. Требования техники безопасности. Современные Олимпийские игры. Техника выполнения.	1
50.	История лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах.	1
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода.	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
54.	Техника попеременного бесшажного хода.	1
55.	Техника выполнения подъёмов.	1
56.	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
57.	Техника выполнения торможений.	1
58.	Техника торможения «плугом».	1
59.	Техника выполнения поворотов.	1
60.	Техника поворотов переступанием.	1
61.	Техника выполнения спусков.	1
62.	Передвижение на лыжах 3 км. Техника выполнения.	1
63.	Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения.	1
64.	Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости. Техника выполнения.	1
65.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техника выполнения.	1
66.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника выполнения.	1
67.	Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника выполнения.	1
68.	Оценка эффективности занятий. Техника выполнения.	1
69.	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем. Техника выполнения.	1
70.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Техника выполнения.	1
71.	Волейбол. Требования техники безопасности на уроках волейбола.	1
72.	Техника передвижений и остановок.	1
73.	Техника поворотов и стоек.	1
74.	Техника приема и передача мяча.	1
75.	Техника передачи мяча над собой.	1

76.	Техника нижней прямой подачи.	1
77.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
78.	Техника прямого нападающего удара.	1
79.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания.	1
80.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
81.	Тактика свободного нападения. Техника выполнения.	1
82.	Развитие координационных способностей. Игры и игровые задания. Техника выполнения.	1
83.	Развитие выносливости. Игра по упрощённым правилам. Техника выполнения.	1
84.	Игра по правилам. Техника выполнения.	1
85.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
86.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1
87.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м. Техника выполнения.	1
88.	Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60м. Техника выполнения.	1
89.	Техника длительного бега. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
90.	Техника эстафетного бега.	1
91.	Техника челночного бега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1
93.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
94.	Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега..	1
95.	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча в цель, на дальность	1
96.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
97.	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения. Сдача норм ГТО.	1
98.	Футбол. Правила поведения и техники безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. Техника выполнения.	1
99.	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек.	1
100.	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Комплекс ОРУ с предметами.	1
101.	Техника ударов по воротам. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
102.	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет	1
	Итого	105ч.