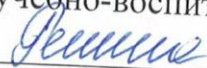


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижемская средняя общеобразовательная школа»

Муниципальной велодан учреждение
«Изъваса шӧр велӧданін»

Согласована
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
 Л.Г.Репина

Утверждаю
Директор
МБОУ «Ижемская СОШ»
 Е.Г. Пудкова
приказ от 09.06.2017 № 136-о



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(новая редакция)

Основное общее образование

Разработчик: Артеев Г.Г. –
учитель физической культуры

Пояснительная записка с описанием места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), Примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол ФУМО по общему образованию от 08 апреля 2015 г. № 1/15).

Срок реализации программы: 5 лет. В соответствии с учебным планом МБОУ «Ижемская СОШ» на занятия физической культурой в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю, 525 часов в год. Из них: в 5-7 классах - 105 часов в год, в 8 классах – 108 часов в год, в 9 классах – 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

В личностном направлении:

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.

В метапредметном направлении:

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;

8) смысловое чтение;

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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

В предметном направлении:

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 осязательного 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 сохраненных 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.

Содержание учебного предмета

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, физкультурминуток, 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 деятельность

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: 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).

Тематическое планирование по разделам с указанием количества часов и видов деятельности

№ п/п	Наименования разделов	Вид деятельности	Количество часов
5 класс			
1.	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол,	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Подбирать и выполнять упражнения	24 часа

	баскетбол	<p>по профилактике нарушения и коррекции осанки. Освоение техники низкого старта. Усвоить специальные беговые упражнения. Овладеть бегом по прямой. Усвоить бег с ускорением. Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Овладеть стойкой баскетболиста. Освоить технику ведения мяча в баскетболе. Овладеть техническими действиями игры в баскетбол.</p>	
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений. Освоить технику кувырка в целом. Осваивать акробатические элементы в целом. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок и демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	33 часа

		Описание техники основных видов плавания.	
3.	Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	24 часа
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Выполнять правила игры в футбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	24 часа

		игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
бкласс			
1.	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол	<p>Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физ. качеств и основных систем организма.</p> <p>Освоение техники низкого старта. Усвоить специальные беговые упражнения. Владеть бегом по прямой. Усвоить бег с ускорением. Владеть техникой прыжка. Владеть техникой метания. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Владеть стойкой баскетболиста. Освоить технику ведения мяча в баскетболе. Владеть техническими действиями игры в баскетбол.</p>	24 часа
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных	24 часа

		<p>занятиях физической и спортивной подготовкой. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений. Освоить технику кувырка в целом. Осваивать акробатические элементы в целом. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок и демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описание техники основных видов плавания.</p>	
3.	<p>Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол</p>	<p>Характеризовать составляющие здорового образа жизни. Понимать, как влияют вредные привычки на здоровье. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	33 часа

4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол.</p> <p>Современное представление о физической культуре</p>	<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Выполнять правила игры в футбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	24 часа
7 класс			
1.	<p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика.</p> <p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол</p>	<p>Раскрыть причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Усвоить специальные беговые упражнения.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>	24 часа

		<p>Усвоить бег с ускорением. Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Овладеть стойкой баскетболиста. Освоить технику ведения мяча в баскетболе. Овладеть техническими действиями игры в баскетбол.</p>	
2.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание</p>	<p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений. Освоить технику кувырка в целом. Осваивать акробатические элементы в целом. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок и демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, составлять гимнастические комбинации из числа</p>	24 часа

		разученных упражнений. Описание техники основных видов плавания.	
3.	Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Следить за состоянием своего здоровья. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	33 часа
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Выполнять правила игры в футбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов,	24 часа

		осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
8 класс			
1.	История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки. Освоение техники низкого старта. Усвоить специальные беговые упражнения. Овладеть бегом по прямой. Усвоить бег с ускорением. Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Овладеть стойкой баскетболиста. Освоить технику ведения мяча в баскетболе. Овладеть техническими действиями игры в баскетбол.	24 часа
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических	24 часа

		<p>упражнений. Освоить технику кувырка в целом. Осваивать акробатические элементы в целом. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок и демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описание техники основных видов плавания.</p>	
3.	<p>Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	33 часа
4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной</p>	27 часов

		<p>деятельности. Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Выполнять правила игры в футбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
9 класс			
1.	<p>История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол</p>	<p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения. Освоение техники низкого старта. Усвоить специальные беговые упражнения. Владеть бегом по прямой. Усвоить бег с ускорением. Владеть техникой прыжка. Владеть техникой метания. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Владеть стойкой баскетболиста. Освоить технику ведения мяча в баскетболе. Владеть</p>	24 часа

		техническими действиями игры в баскетбол.	
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений. Освоить технику кувырка в целом. Осваивать акробатические элементы в целом. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок и демонстрировать вариативное выполнение упражнения. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описание техники основных видов плавания.	24 часа
3.	Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	33 часа

		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по правилам.	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Выполнять правила игры в футбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	21 час

Тематические планирования с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. сдача норматива, контрольная работа
История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол – 24 часа			
1.	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике.	1	

2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Спринтерский бег. Высокий старт, скоростной бег до 30 метров.	1	
3.	Высокий старт скоростной бег до 30 метров на результат.	1	1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 20-40 метров. Эстафета, встречная эстафета	1	
5.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 20-40 метров. Эстафета, встречная эстафета	1	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. Челночный бег на результат.	1	1
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега, приземление). Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
9.	Метание мяча на результат.	1	1
10.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег.	1	
11.	Бег 1000 метров на результат.	1	1
12.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1
13.	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Ознакомление с техникой перемещений.	1	
14.	Волейбол. Перемещение и передача мяча. Обучение технике верхней передачи мяча.	1	
15.	Волейбол. Перемещение и передача мяча. Обучение технике верхней передачи мяча.	1	
16.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1	
17.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1	
18.	Волейбол. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	
19.	Волейбол. Игра по правилам.	1	
20.	Волейбол. Игра по правилам.	1	

21.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1	
22.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча от груди.	1	
23.	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	1	
24.	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание – 24 часа			
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	1	
26.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Передвижение строевым шагом.	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1	1
32.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
33.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
34.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
35.	Оценка техники опорного прыжка.	1	
36.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
37.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	

38.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
39.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1
40.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
41.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
43.	Оценка выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	1	1
44.	Лазание по канату в два приема.	1	
45.	Лазание по канату в два приема.	1	
46.	Оценка выполнения лазания по канату в два приема.	1	1
47.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	1
48.	Возникновение плавания. Техника основных способов плавания. Кроль на груди.	1	
Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол – 33 часа			
49.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
50.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
51.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
52.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
53.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения двухшажного хода.	1	1
54.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения одновременного бесшажного хода.	1	1
55.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	

56.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
57.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
58.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
59.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в высокой стойке.	1	1
60.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом".	1	
61.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом". Игры на лыжах.	1	
62.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения торможения "плугом".	1	1
63.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска в средней стойке.	1	
64.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска в средней стойке.	1	
65.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в средней стойке.	1	
66.	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	1	
67.	Повторение техники спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1	
68.	Технику подъема «елочкой». Оценка выполнения подъема «елочкой»	1	1
69.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
70.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
71.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
72.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
73.	Лыжные гонки на дистанции 1 км.	1	
74.	Встречные эстафеты.	1	
75.	Круговые эстафеты с этапом до 150 метров.	1	
76.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину.	1	
77.	Баскетбол. Сочетание приемов.	1	

78.	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	
79.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра "Стритбол".	1	
80.	Баскетбол. Тактика игры в защите. Игра "Стритбол".	1	
81.	Баскетбол. Игра по правилам.	1	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре – 24 часа			
82.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
83.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	1	
84.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (разбег).	1	
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (прыжок).	1	
86.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).	1	
87.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	1
88.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
89.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1	
90.	Беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	1	
91.	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	1	1
92.	Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 метров.	1	
93.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт из различных исходных положений.	1	
94.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
95.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
96.	Метание мяча на результат.	1	1
97.	Бег по пересеченной местности.	1	
98.	Бег 1500 м на результат.	1	1

99.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Нормативы ГТО, 2-3 степени.	1	
100.	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	1
101.	Футбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности на занятиях и играх по футболу.	1	
102.	Футбол. Правила спортивных игр. Игра по правилам.	1	
103.	Футбол. Игра по правилам.	1	
104.	Футбол. Игра по правилам.	1	
105.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	

6 класс

№ урока	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. сдача норматива, контрольная работа
История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол – 24 часа			
1.	История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
3.	Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорением.	1	
4.	Беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров. Бег 30 метров на результат.	1	1
5.	Беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.	1	
6.	Беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров на результат.	1	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега (отталкивание).	1	

8.	Прыжок в длину с 5-7 шагов на результат. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
9.	Челночный бег на результат. Метание малого мяча с 4-5 на дальность.	1	
10.	Метание мяча на результат.	1	1
11.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1	
12.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
13.	Бег 1500 метров на результат.	1	
14.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1
15.	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Ознакомление с техникой перемещений.	1	
16.	Волейбол. Перемещение и передача мяча. Обучение технике верхней передачи мяча.	1	
17.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1	
18.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1	
19.	Волейбол. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	
20.	Волейбол. Игра по правилам.	1	
21.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1	
22.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча от груди.	1	
23.	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	1	
24.	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание – 24 часа			
25.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	1	
26.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	

27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	1	
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Передвижение строевым шагом.	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1	1
32.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
33.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
34.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
35.	Оценка техники опорного прыжка.	1	
36.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
37.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
38.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
39.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1
40.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
41.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
43.	Оценка выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	1	
44.	Лазание по канату в два приема.	1	
45.	Лазание по канату в два приема.	1	
46.	Оценка выполнения лазания по канату в два приема.	1	1

47.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	
48.	Техника основных способов плавания. Брасс.	1	
Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол – 33 часа			
49.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
50.	Коррекция осанки и телосложения. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
51.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
52.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
53.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
54.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения двухшажного хода.	1	1
55.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения одновременного бесшажного хода.	1	
56.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
57.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
58.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
59.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
60.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в высокой стойке.	1	1
61.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом".	1	
62.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом". Игры на лыжах.	1	
63.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения торможения "плугом".	1	1
64.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска	1	

	в средней стойке.		
65.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска в средней стойке.	1	
66.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в средней стойке.	1	1
67.	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	1	
68.	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1	
69.	Принять на оценку технику подъема «елочкой».	1	
70.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
71.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
72.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
73.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
74.	Лыжные гонки на дистанции 1 км.	1	
75.	Встречные эстафеты.	1	
76.	Круговые эстафеты с этапом до 150 метров.	1	
77.	Лыжные гонки на дистанции 2 км.	1	1
78.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину.	1	
79.	Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом.	1	
80.	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	
81.	Баскетбол. Вырывание мяча. Тактика игры в защите. Игра "Стритбол".	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре – 24 часа			
82.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	1	
83.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (разбег).	1	
84.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (прыжок).	1	
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом	1	

	«перешагивание» (приземление).		
86.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	1
87.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
88.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1	1
89.	Беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	1	
90.	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	1	1
91.	Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 метров.	1	
92.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт из различных исходных положений.	1	
93.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
94.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
95.	Метание мяча на результат.	1	1
96.	Бег по пересеченной местности.	1	
97.	Бег 1500 м на результат.	1	1
98.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Нормативы ГТО - 3 ступень.	1	
99.	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	1
100.	Футбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности на занятиях и играх по футболу.	1	
101.	Футбол. История футбола в мире и России. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
102.	Футбол. Правила спортивных игр. Игра по правилам.	1	
103.	Футбол. Технические действия в нападений. Игра по правилам.	1	
104.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	
105.	Национальные виды спорта. Правила русской-народной игры "Лапта". Тактика игры.	1	

7 класс

№ урока	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. сдача норматива, контрольная работа
История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол – 24 часа			
1.	История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение России.	1	
2.	Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.	1	
3.	Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорением.	1	
4.	Беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров с максимальной скоростью.	1	
5.	Беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров. Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1	1
6.	Беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров с высокого старта на результат.	1	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега.	1	
8.	Прыжок в длину с 5-7 шагов на результат. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
9.	Челночный бег на результат. Метание малого мяча с 4-5 на дальность.	1	
10.	Метание мяча на результат.	1	1
11.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1	
12.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
13.	Бег 2000 метров на результат.	1	1
14.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1
15.	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1	
16.	Волейбол. Перемещение и передача мяча. Обучение технике верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	

17.	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	
18.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1	
19.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	
20.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
21.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Обучение стойке, перемещениям, остановкам, поворотам игрока. Правила игры в баскетбол.	1	
22.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча от груди и от плеча на месте и в движении.	1	
23.	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
24.	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении, после ведения и ловли.	1	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание – 24 часа			
25.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	1	
26.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад из стойки на лопатках вполупагат.	1	
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинаций из	1	1

	разученных элементов.		
32.	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
33.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
34.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
35.	Оценка техники опорного прыжка.	1	
36.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
37.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
38.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
39.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1
40.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
41.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
43.	Оценка выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	1	
44.	Лазание по канату в два приема.	1	
45.	Лазание по канату в два приема.	1	
46.	Оценка выполнения лазания по канату в два приема.	1	1
47.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	1
48.	Техника основных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс.	1	
Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол – 33 часа			
49.	Физическая культура человека. Самонаблюдение и контроль за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	

50.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
51.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
52.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
53.	Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	1	
54.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения двухшажного хода.	1	1
55.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения одновременного бесшажного хода.	1	
56.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.	1	
57.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.	1	
58.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
59.	Передвижения на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем "елочкой".	1	
60.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в высокой стойке.	1	1
61.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом".	1	
62.	Передвижения на лыжах. Торможение "плугом". Игры на лыжах.	1	
63.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения торможения "плугом".	1	
64.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска в средней стойке.	1	
65.	Передвижение на лыжах. Выполнение техники спуска в средней стойке.	1	
66.	Передвижение на лыжах. Оценка выполнения спуска в средней стойке.	1	
67.	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и	1	

	спуска в средней стойке.		
68.	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1	
69.	Принять на оценку технику подъема «елочкой».	1	
70.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
71.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
72.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
73.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	
74.	Лыжные гонки на дистанции 1 км.	1	
75.	Встречные эстафеты.	1	
76.	Круговые эстафеты с этапом до 150 метров.	1	
77.	Лыжные гонки на дистанции 2 км.	1	
78.	Баскетбол. Техника безопасности. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину.	1	
79.	Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом.	1	
80.	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	
81.	Баскетбол. Вырывание мяча. Тактика игры в защите. Игра "Стритбол".	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре – 24 часа			
82.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	1	
83.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (разбег).	1	
84.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (прыжок).	1	
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).	1	
86.	Оценка техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с разбега.	1	
87.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игры с прыжками.	1	

88.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1	1
89.	Беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	1	
90.	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	1	1
91.	Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 метров.	1	
92.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт из различных исходных положений.	1	
93.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
94.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
95.	Метание мяча на результат.	1	1
96.	Бег по пересеченной местности.	1	
97.	Бег 1500 м на результат.	1	1
98.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Совершенствование физических качеств. Нормативы ГТО, 4 ступень.	1	
99.	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	1
100.	Футбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности на занятиях и играх по футболу.	1	
101.	Футбол. История футбола в мире и России. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
102.	Футбол. Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам.	1	
103.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.	1	
104.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	
105.	Национальные виды спорта. Правила русской-народной игры "Лапта". Тактика игры. Игра по правилам.	1	

8 класс

№ урок	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. сдача норматива, контрольная
--------	------------------	------------------	-------------------------------------

а			работа
История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол – 24 часа			
1.	История и современное развитие физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	
2.	История и современное развитие физической культуры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	
3.	Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорением.	1	
4.	Беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров с максимальной скоростью.	1	
5.	Беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров. Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1	1
6.	Беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров с высокого старта на результат.	1	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега.	1	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
9.	Челночный бег на результат. Метание малого мяча с 4-5 на дальность.	1	
10.	Метание мяча на результат.	1	1
11.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1	
12.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
13.	Бег 2000 метров на результат.	1	1
14.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1
15.	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1	
16.	Волейбол. Правила спортивных игр. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	
17.	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча	1	

	над собой в определенных условиях.		
18.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	
19.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-хметровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
20.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
21.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Обучение стойке, перемещениям, остановкам, поворотам игрока. Правила игры в баскетбол.	1	
22.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча от груди и от плеча на месте и в движении.	1	
23.	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
24.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание – 24 часа			
25.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	1	
26.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической подготовкой. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении.	1	
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад из стойки на	1	

	лопатках вполупагат.		
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1	1
32.	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
33.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
34.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
35.	Оценка техники опорного прыжка.	1	1
36.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
37.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
38.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
39.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1
40.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
41.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
43.	Оценка выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	1	1
44.	Лазание по канату в два, три приема.	1	
45.	Лазание по канату в два, три приема.	1	
46.	Оценка выполнения лазания по канату.	1	1
47.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	1
48.	Плавание. Способы Освобождения от захватов тонущего	1	
Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол –			

33 часа			
49.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
50.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
52.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
53.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
54.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
55.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажныйход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
56.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Оценка выполнения попеременного двухшажногохода. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	1
57.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
58.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Оценка выполнения одновременного бесшажного хода. Коньковый ход без палок.	1	1
59.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
60.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
61.	Передвижения на лыжах разными способами.	1	

	Скользкий шаг. Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.		
62.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками.	1	
63.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками.	1	
64.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками. Игры на лыжах.	1	
65.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "елечкой". Спуск в высокой стойке.	1	
66.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "елочкой". Игры на лыжах.	1	
67.	Лыжные гонки на дистанцию 1 километр.	1	
68.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Спуск в высокой стойке.	1	
69.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Игры на лыжах.	1	
70.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка выполнения торможения "плугом".	1	
71.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "полуелочкой". Спуск в высокой стойке.	1	
72.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "полуелочкой". Игры на лыжах.	1	
73.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка выполнения подъема "полуелочкой".	1	1
74.	Лыжные гонки на дистанции 2 километра.	1	1
75.	Передвижение на лыжах разными способами. Встречные эстафеты.	1	
76.	Круговые эстафеты с этапом до 300 метров.	1	
77.	Лыжные гонки на дистанции 3 километра.	1	1
78.	Баскетбол. Техника безопасности. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину.	1	
79.	Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом.	1	
80.	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	

	Выбивание мяча. Учебная игра.		
81.	Баскетбол. Вырывание мяча. Тактика игры в защите. Игра "Стритбол".	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре – 27 часов			
82.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	1	
83.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (разбег).	1	
84.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (прыжок).	1	
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).	1	
86.	Оценка техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с разбега.	1	1
87.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игры с прыжками.	1	
88.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1	
89.	Беговые упражнения. Скоростной бег до 60 метров.	1	
90.	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	1	1
91.	Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 метров.	1	
92.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт из различных исходных положений.	1	
93.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	
94.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	
95.	Метание мяча на результат.	1	1
96.	Бег по пересеченной местности.	1	
97.	Бег 2000 м на результат.	1	1
98.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Нормативы ГТО - 5 ступень.	1	
99.	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	1
100.	Футбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности на занятиях и играх по футболу.	1	

101.	Футбол. Удар по мячу.	1	
102.	Футбол. Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам.	1	
103.	Футбол. Вбрасывание мяча.	1	
104.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.	1	
105.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1	
106.	Национальные виды спорта. Правила русской-народной игры "Лапта". Тактика игры. Игра по правилам.	1	
107.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	
108.	Организация досуга средствами физической культуры	1	

9 класс

№ урока	Наименования тем	Количество часов	В т.ч. сдача норматива, контрольная работа
История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика. Спортивные игры: волейбол, баскетбол – 24 часа			
1.	Современные Олимпийские игры.	1	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1	
3.	Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорением.	1	
4.	Беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров с максимальной скоростью.	1	
5.	Беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров. Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1	1
6.	Беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров с высокого старта на результат.	1	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега.	1	

8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
9.	Челночный бег на результат. Метание малого мяча с 4-5 на дальность.	1	
10.	Метание мяча на результат.	1	1
11.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1	1
12.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
13.	Бег 2000 метров на результат.	1	1
14.	Прыжок в длину с места на результат.	1	1
15.	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Передачи в тройках с перемещением.	1	
16.	Волейбол. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.	1	
17.	Волейбол. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.	1	
18.	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	
19.	Волейбол. Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Учебно-тренировочная игра.	1	
20.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1	
21.	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Обучение стойке, перемещениям, остановкам, поворотам игрока. Правила игры в баскетбол.	1	
22.	Баскетбол. Действия двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу в прыжке.	1	
23.	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
24.	Баскетбол. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Учебная игра.	1	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Плавание – 24 часа			
25.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	1	

26.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.	1	
31.	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1	1
32.	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	
33.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
34.	Опорные прыжки. Прыжок с последующим спрыгиванием. Прыжок ноги врозь.	1	
35.	Оценка техники опорного прыжка.	1	1
36.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
37.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
38.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
39.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1
40.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
41.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	

42.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
43.	Оценка выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	1	1
44.	Лазание по канату в два, три приема.	1	
45.	Лазание по канату в два, три приема.	1	
46.	Оценка выполнения лазания по канату.	1	1
47.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	1
48.	Плавание. Способы транспортировки пострадавших в воде	1	
Физическая культура человека. Лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол – 33 часа			
49.	Физическая культура человека. Способы двигательной деятельности.	1	
50.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
51.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
52.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. .	1	
53.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
54.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
55.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
56.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Оценка выполнения попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	1	1

	Коньковый ход без палок.		
57.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1	
58.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Оценка выполнения одновременного бесшажного хода. Коньковый ход без палок.	1	1
59.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
60.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	1	
61.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	1	
62.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками.	1	
63.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками.	1	
64.	Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход с палками. Игры на лыжах.	1	
65.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "елочкой". Спуск в высокой стойке.	1	
66.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "елочкой". Игры на лыжах.	1	
67.	Лыжные гонки на дистанцию 1 километр.	1	1
68.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Спуск в высокой стойке.	1	
69.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Игры на лыжах.	1	
70.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка выполнения торможения "плугом".	1	
71.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "полуелочкой". Спуск в высокой стойке.	1	
72.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "полуелочкой". Игры на лыжах.	1	
73.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка выполнения подъема "полуелочкой".	1	1

74.	Лыжные гонки на дистанции 2 километра.	1	1
75.	Передвижение на лыжах разными способами. Встречные эстафеты.	1	
76.	Круговые эстафеты с этапом до 300 метров.	1	
77.	Лыжные гонки на дистанции 3 километра.	1	
78.	Баскетбол. Техника безопасности. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину.	1	
79.	Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом.	1	
80.	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	
81.	Баскетбол. Повторение различных ведений мяча передач. Учебная игра.	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Футбол. Современное представление о физической культуре – 21 час			
82.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжковые упражнения.	1	
83.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (разбег).	1	
84.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (прыжок).	1	
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).	1	
86.	Оценка техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с разбега.	1	1
87.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игры с прыжками.	1	
88.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1	
89.	Беговые упражнения. Скоростной бег до 60 метров.	1	
90.	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	1	
91.	Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 метров.	1	
92.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт из различных исходных положений.	1	
93.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	

94.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	
95.	Метание мяча на результат.	1	
96.	Бег по пересеченной местности.	1	
97.	Бег 1500-2000 метров на результат.	1	
98.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Нормативы ГТО 4-5 степени.	1	
99.	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	1
100.	Футбол. Правила спортивных игр. Техника безопасности на занятиях и играх по футболу.	1	
101.	Футбол. Удар по мячу. Финты.	1	
102.	Футбол. Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по правилам.	1	