

Департамент образования администрации города Братска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Петра Николаевича Самусенко»  
муниципального образования города Братска

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
Протокол от 30.08.17 № 1.  
Руководитель ШМО  
Н.М. И.В. Сахарова

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
Смирнова О.А.  
О.А. Смирнова

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №39  
имени П.Н. Самусенко»

С. Н. Митрофанова  
Приказ от 30.08.17 № 115/1



**Рабочая программа по физической культуре  
для 5 – 9 классов**

**Предметная область: «Физическая культура  
и основы безопасности жизнедеятельности»**

Разработали:  
Бурма А.В.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Буревестников С.А.,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Стародуб О.И.,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

2017 г.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №39 имени П.Н. Самусенко», и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 5 - 9 классов «Физическая культура». Предметная линия учебников А.П. Матвеева.5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2012., и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

### **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- В области познавательной культуры
- В области нравственной культуры
- В области трудовой культуры
- В области эстетической культуры
- В области коммуникативной культуры
- В области физической культуры

## **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## **5 классы**

### Ученик научится:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **6 классы**

### Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Ученик получит возможность научиться:

Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

## **7 классы**

### Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **8 классы**

Ученик научится:

- 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 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- 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;
- 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.

## **9 классы**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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.

### **Содержания учебного предмета**

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

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

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

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

#### Физическая культура как область знаний

##### История и современное развитие физической культуры

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

##### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

#### Физическая культура человека

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

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности



### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

### Оценка эффективности занятий физической культурой

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

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

#### Спортивно-оздоровительная 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.

#### 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

5 классы

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел № Легкая атлетика - 12 часов		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. 30, 60 метров.	1
2	Бег на короткие дистанции. 30, 60 метров. Контрольные упражнения.	1
3	Метание мяча 150 грамм с разбег	1
4	Метание мяча 150 грамм с разбега. Контрольные упражнения.	1
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
7	Техника бега на 200, 400 метров.	1
8	Техника бега на 200, 400 метров. Контрольные упражнения.	1
9	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	1
10	Бег 1000 метров. Эстафеты с предметами и без предметов.	1
11	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
Раздел №2 Баскетбол - 12 часов		
13	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке.	1
14	Баскетбол. Упрощённые правила игры. Ведение мяча на месте.	1
15	Баскетбол. Остановки: двумя шагами, прыжком.	1
16	Баскетбол. Остановки: двумя шагами, прыжком. Бросок двумя руками от груди.	1
17	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от груди.	1
18	Баскетбол. Прыжки, повороты. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
19	Баскетбол. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Бросок двумя руками от груди.	1
20	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал – садись».	1
21	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал – садись».	1
22	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Подтягивание на перекладине.	1
23	Баскетбол. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Кто быстрее».	1

24	Баскетбол. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Подведение итогов.	1
Раздел №3 Гимнастика - 23 часа		
25	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка.	1
26	Опорный прыжок ноги врозь.	1
27	Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки низкая перекладина. Прыжки со скакалкой 30 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».	1
28	Опорный прыжок ноги врозь. Контрольные упражнения.	1
29	Кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках.	1
30	Кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках.	1
31	Подъём туловища из положения лёжа (30 секунд). Отжимание от пола и скамейки.	1
32	Упражнения строя. Комбинации из заранее освоенных акробатических элементов.	1
33	Упражнения строя. Комбинации из заранее освоенных акробатических элементов. Контрольные упражнения.	1
34	Прыжок в длину с места.	1
35	Прыжок в длину с места. Контрольные упражнения.	1
36	Лазание по гимнастическому канату. Прыжки со скалкой.	1
37	Лазание по гимнастическому канату. Контрольные упражнения.	1
38	Подъём туловища из положения лёжа (30 секунд). Отжимание от пола и скамейки. Контрольные упражнения.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1
41	Упражнения на невысокой перекладине.	1
42	Упражнения на невысокой перекладине. Контрольные упражнения.	1
43	Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра «Перестрелка».	1
44	Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки низкая перекладина.	1
45	Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки низкая перекладина. Контрольные упражнения.	1
46	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
47	Эстафеты с предметами. Подведение итогов.	1
Раздел №4 Спортивные и подвижные игры - 25 часов		
48	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми. Пионербол. Стойки и передвижения.	1
49	Правила игры в «Пионербол». Стойки и передвижения.	1
50	Пионербол. Ловля и передачи мяча в парах на месте.	1
51	Пионербол. Ловля и передачи мяча в парах на месте через сетку.	1
52	Упражнения на развитие плечевого пояса.	1
53	Передачи мяча через сетку на расстоянии 3-4 метров.	1

54	Нападающий бросок после двух шагов.	1
55	Нападающий бросок после двух шагов.	1
56	Упражнения на развитие силы с набивным мячом.	1
57	Пионербол. Подача мяча.	1
58	Пионербол. Подача мяча. Контрольные упражнения.	1
59	Пионербол. Учебная игра.	1
60	Пионербол. Учебная игра.	1
61	Баскетбол. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Бросок двумя руками от груди.	1
62	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
63	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
64	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
65	Баскетбол. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
66	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Салки с ведением».	1
67	Баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	1
68	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
69	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
70	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
71	Баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	1
72	Баскетбол. Двусторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1
Раздел №5 Легкая атлетика - 25 часов		
73	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	1
74	Прыжок в длину с места. Контрольное упражнение.	1
75	Челночный бег, дистанция 3*10. Подвижная игра «Перестрелка».	1
76	Челночный бег, дистанция 3*10. Контрольное упражнение.	1
77	Лазание по гимнастическому канату. Прыжки со скалкой.	1
78	Лазание по гимнастическому канату. Контрольные упражнения.	1
79	Подъём туловища из положения лёжа (30 секунд). Отжимание от пола и скамейки.	1
80	Подъём туловища из положения лёжа (30 секунд). Отжимание от пола и скамейки. Контрольные упражнения.	1
81	Бег 5 минут. Упражнения на развитие гибкости.	1
82	Бег 5 минут. Упражнения на развитие гибкости.	1
83	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
85	Метание малого мяча на дальность.	1
86	Метание малого мяча на дальность. Контрольные упражнения.	1

87	Бег 30 метров. Подтягивание на перекладине - мальчики, вис – девочки.	1
88	Бег 60 метров. Футбол двусторонняя игра (мальчики), Подвижная игра «Перестрелка» (девочки).	1
89	Техника бега на 200, 400 метров.	1
90	Техника бега на 200, 400 метров.	1
91	Бег с передачей эстафетной палочки.	1
92	Эстафеты с мячами.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Контрольные упражнения.	1
95	Бег 1000 метров. Подвижная игра «Знамя».	1
96	Бег 1000 метров. Контрольные упражнения.	1
97	Футбол двусторонняя игра (мальчики), П.И. «Перестрелка» (девочки). Подведение итогов.	1
98	Бег с передачей эстафетной палочки.	1
99	Промежуточная аттестация.	1
100	Бег 5 минут. Подвижная игра «Знамя».	1
101	Бег 5 минут. Подвижная игра «Пионербол»	1
102	Футбол двусторонняя игра (мальчики), П.И. «Перестрелка» (девочки).	1

#### 6 классы

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел №1 Легкая атлетика - 12ч		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.	1
2	Бег на короткие дистанции. 30 , 60 метров .	1
3	Бег на короткие дистанции. 30 , 60 метров .	1
4	Челночный бег 3 по 10 метров	1
5	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
6	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
9	Техника бега на 200, 400 метров	1
10	Техника бега на 200, 400 метров	1
11	Бег 1000 метров без учета времени	1
12	Бег 1000 метров (сек)	1
Раздел №2 Спортивные игры - 12ч.		
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1

14	Баскетбол. Правила баскетбола. Пробежка, двойное ведение.	1
15	Передвижения в стойке баскетболиста	1
16	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
17	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
18	Ведение мяча змейкой, с остановками, с ускорением.	1
19	Ведение мяча змейкой, с остановками, с ускорением.	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Волейбол. Правила игры. Расстановка на площадке	1
22	Верхняя передачи мяча двумя руками над собой	1
23	Нижняя передача мяча двумя руками над собой	1
24	Нижняя прямая подача через сетку	1
Раздел №3 Гимнастика с элементами акробатики - 17ч. Общая физическая подготовка - 6ч.		
25	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка	1
26	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь	1
27	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь	1
28	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	1
29	Кувырки вперед и назад слитно.	1
30	Кувырки вперед и назад слитно.	1
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
34	Соединение из двух и трех элементов.	1
35	Упражнения на укрепления мышц ног	1
36	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом	1
37	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом	1
38	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	1
39	Размахивание и соскок вперед и назад, равновесие	1
40	Размахивание и соскок вперед и назад, равновесие	1
41	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1
42	Подъем переворотом толчком одной ногой, равновесие	1
43	Подъем переворотом толчком одной ногой, равновесие	1
44	Упражнения на укрепления мышц ног	1
45	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)	1
46	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)	1
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Раздел №4 Спортивные игры - 20ч. Общая физическая подготовка - 6ч		
48	Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол. Правила баскетбола. Средняя линия. Пробежка.	1

49	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
50	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
51	Упражнения на развитие координации движения	1
52	Ведение мяча змейкой , с остановками, с ускорением.	1
53	Ведение мяча змейкой , с остановками, с ускорением.	1
54	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
55	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
56	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
57	Упражнения на развитие выносливости	1
58	Передачи мяча в тройках с передвижением	1
59	Ведение мяча с последующей передачей	1
60	Бросок по кольцу после передачи мяча	1
61	Учебно-тренировочная игра	1
62	Учебно-тренировочная игра	1
63	Волейбол. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
64	Верхняя передача мяча в парах	1
65	Верхняя передача мяча в парах	1
66	Упражнения на развитие координации движения	1
67	Прием снизу двумя руками в парах	1
68	Прием снизу двумя руками в парах	1
69	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
70	Нижняя прямая подача через сетку	1
71	Верхняя прямая подача через сетку	1
72	Упражнения на развитие выносливости	1
73	Верхняя передача мяча в движении	1
Раздел №5 Подвижные и спортивные игры - 11ч. Общая физическая подготовка - 3ч		
74	Техника безопасности в спортзале. Гигиенические требования .Форма одежды.	1
75	Лапта. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
76	Лапта. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
77	Упражнения на развитие координации движения	1
78	Баскетбол. Ведение с последующей передачей мяча	1
79	Броски по кольцу после ведения мяча	1
80	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
81	Учебно-тренировочная игра.	1
82	Волейбол. Чередование верхней и нижней передачи мяча	1
83	Прием снизу двумя руками после перемещения вправо влево	1

84	Упражнения на развитие выносливости	1
85	Прием мяча снизу двумя руками после нижней прямой подачи	1
86	Верхняя и нижняя прямая подача с 6 -7 метров.	1
87	Учебно-тренировочная игра	1
Раздел №6 Легкая атлетика - 14ч. Промежуточная аттестация - 1ч.		
88	Правила поведения на легкой атлетике. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
89	Прыжки в высоту способом перешагивания	1
90	Челночный бег 3 по 9метров, 3 по 10 метров.	1
91	Челночный бег 4 по 9 метров, 5 по 10 метров	1
92	Низкий старт и стартовый разгон.	1
93	Старт с опорой на одну руку	1
94	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров	1
95	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1
98	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
99	<b>Промежуточная аттестация</b>	1
100	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
101	Техника бега на 200 и 400 метров	1
102	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел №1 Легкая атлетика - 12ч		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.	1
2	Бег на короткие дистанции. 30 , 60 метров .	1
3	Бег на короткие дистанции. 30 , 60 метров .	1
4	Челночный бег 3 по 10 метров	1
5	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
6	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
9	Техника бега на 200, 400 метров	1
10	Техника бега на 200, 400 метров	1
11	Бег 1000 метров без учета времени	1



12	Бег 1000 метров (сек)	1
Раздел №2 Спортивные игры - 12ч.		
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
14	Баскетбол. Правила баскетбола. Пробежка, двойное ведение.	1
15	Передвижения в стойке баскетболиста	1
16	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
17	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
18	Ведение мяча змейкой, с остановками, с ускорением.	1
19	Ведение мяча змейкой, с остановками, с ускорением.	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Волейбол. Правила игры. Расстановка на площадке	1
22	Верхняя передачи мяча двумя руками над собой	1
23	Нижняя передача мяча двумя руками над собой	1
24	Нижняя прямая подача через сетку	1
Раздел №3 Гимнастика с элементами акробатики - 17ч. Общая физическая подготовка - 6ч.		
25	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка	1
26	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь	1
27	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь	1
28	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	1
29	Кувырки вперед и назад слитно.	1
30	Кувырки вперед и назад слитно.	1
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
34	Соединение из двух и трех элементов.	1
35	Упражнения на укрепления мышц ног	1
36	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом	1
37	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом	1
38	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	1
39	Размахивание и соскок вперед и назад, равновесие	1
40	Размахивание и соскок вперед и назад, равновесие	1
41	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1
42	Подъем переворотом толчком одной ногой, равновесие	1
43	Подъем переворотом толчком одной ногой, равновесие	1
44	Упражнения на укрепления мышц ног	1
45	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)	1
46	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)	1

Раздел №4 Спортивные игры - 20ч. Общая физическая подготовка - 6ч		
47	Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол. Правила баскетбола. Средняя линия. Пробежка.	1
48	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
49	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении	1
50	Упражнения на развитие координации движения	1
51	Ведение мяча змейкой , с остановками, с ускорением.	1
52	Ведение мяча змейкой , с остановками, с ускорением.	1
53	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
54	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
55	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
56	Упражнения на развитие выносливости	1
57	Передачи мяча в тройках с передвижением	1
58	Ведение мяча с последующей передачей	1
59	Бросок по кольцу после передачи мяча	1
60	Учебно-тренировочная игра	1
61	Учебно-тренировочная игра	1
62	Волейбол. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
63	Верхняя передача мяча в парах	1
64	Верхняя передача мяча в парах	1
65	Упражнения на развитие координации движения	1
66	Прием снизу двумя руками в парах	1
67	Прием снизу двумя руками в парах	1
68	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
69	Нижняя прямая подача через сетку	1
70	Верхняя прямая подача через сетку	1
71	Упражнения на развитие выносливости	1
72	Верхняя передача мяча в движении	1
73	Учебно-тренировочная игра	1
Раздел №5 Подвижные и спортивные игры - 11ч. Общая физическая подготовка - 3ч		
74	Техника безопасности в спортзале. Гигиенические требования .Форма одежды.	1
75	Лапта. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
76	Лапта. Правила игры. Расстановка на площадке.	1
77	Упражнения на развитие координации движения	1
78	Баскетбол. Ведение с последующей передачей мяча	1
79	Броски по кольцу после ведения мяча	1
80	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1

81	Учебно-тренировочная игра.	1
82	Волейбол. Чередование верхней и нижней передачи мяча	1
83	Прием снизу двумя руками после перемещения вправо влево	1
84	Упражнения на развитие выносливости	1
85	Прием мяча снизу двумя руками после нижней прямой подачи	1
86	Верхняя и нижняя прямая подача с 6 -7 метров.	1
87	Учебно-тренировочная игра	1
Раздел №6 Легкая атлетика-14ч. Промежуточная аттестация-1ч.		
88	Правила поведения на легкой атлетике. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
89	Прыжки в высоту способом перешагивания	1
90	Челночный бег 3 по 9 метров, 3 по 10 метров.	1
91	Челночный бег 4 по 9 метров, 5 по 10 метров	1
92	Низкий старт и стартовый разгон.	1
93	Старт с опорой на одну руку	1
94	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров	1
95	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1
98	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
99	<b>Промежуточная аттестация</b>	1
100	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
101	Техника бега на 200 и 400 метров	1
102	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров	1

### 8 классы

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел №1 Легкая атлетика - 12 часов		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.	1
2	Бег на короткие дистанции. 60 , 100 метров.	1
3	Бег на короткие дистанции. 60 , 100 метров. Контрольные упражнения.	1
4	Метание мяча 150 грамм с разбег	1
5	Метание мяча 150 грамм с разбега. Контрольные упражнения.	1
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1

7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Контрольные упражнения.	1
8	Техника бега на 200, 400 метров.	1
9	Техника бега на 200, 400 метров. Контрольные упражнения.	1
10	Бег 1000 метров. Эстафеты с предметами и без предметов.	1
11	Бег 1000 метров. Контрольные упражнения.	1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
Раздел №2 Баскетбол - 12 часов		
13	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	1
14	Стойка и перемещение.	1
15	Остановки, прыжки, повороты, рывки.	1
16	Остановки, прыжки, повороты, рывки.	1
17	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
18	Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением защитника.	1
19	Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением защитника.	1
20	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
21	Бросок одной рукой от плеча с места. Контрольные упражнения.	1
22	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	1
23	Выбивание мяча из рук соперника.	1
24	Двусторонняя учебная игра.	1
Раздел №3 Гимнастика - 23 часа		
25	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка.	1
26	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.	1
27	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.	1
28	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Контрольные упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад слитно.	1
30	Кувырки вперед и назад слитно.	1
31	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя. Контрольные упражнения.	1
34	Соединение из двух и трех элементов. Контрольные упражнения.	1

35	Соединение из двух и трех элементов. Контрольные упражнения.	1
36	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом.	1
37	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом. Контрольные упражнения.	1
38	Лазание по канату на расстояние (метры) произвольным способом Контрольные упражнения.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Гимнастическая полоса препятствий. Контрольные упражнения.	1
41	Подтягивание на перекладине. Равновесие.	1
42	Подтягивание на перекладине. Равновесие. Контрольные упражнения.	1
43	Прыжки в длину с места.	1
44	Прыжок в длину с места. Контрольные упражнения.	1
45	Поднимание тела из положения лёжа.	1
46	Поднимание тела из положения лёжа. Контрольные упражнения.	1
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Раздел №4 Спортивные игры - 25 часов		
48	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения.	1
49	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения.	1
50	Прямая нижняя подача мяча.	1
51	Прямая нижняя подача мяча.	1
52	Прямая верхняя подача мяча.	1
53	Прямая верхняя подача мяча.	1
54	Нижняя боковая подача.	1
55	Нижняя боковая подача.	1
56	Правила игры в волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1
57	Приём и передача мяча сверху.	1
58	Приём и передача мяча снизу.	1
59	Приём и передача мяча снизу.	1
60	Передача мяча из зоны в зону.	1
61	Тактические действия.	1
62	Игра в волейбол по правилам.	1
63	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми. Передача мяча одной рукой	1

	от плеча на месте и в движении.	
64	Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением защитника.	1
65	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
66	Передачи и ловля мяча в движении.	1
67	Штрафной бросок.	1
68	Штрафной бросок. Контрольные упражнения.	1
69	Отбор мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
70	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1
71	Финты без мяча и с мячом.	1
72	Двусторонняя учебная игра.	1
Раздел №5 Легкая атлетика - 25 часов		
73	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.	1
74	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
75	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».	1
76	Прыжок в длину с места.	1
77	Прыжок в длину с места.	1
78	Челночный бег, дистанция 6*9.	1
79	Челночный бег, дистанция 6*9.	1
80	Челночный бег, дистанция 5*10.	1
81	Челночный бег, дистанция 5*10 .	1
82	Техника бега на 200, 400 метров.	1
83	Техника бега на 200, 400 метров.	1
84	Бег с препятствиями.	1
85	Бег с препятствиями.	1
86	Техника безопасности на спортплощадке. Бег 30 метров.	1
87	Бег на выносливость 1000 метров. Бег 30 метров.	1
88	Бег на выносливость 1000 метров. Бег 60 метров.	1
89	Бег на выносливость 1000 метров. Бег 60 метров.	1
90	Метание малого мяча на дальность.	1
91	Метание малого мяча на дальность.	1
92	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
93	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
94	Подтягивание. Упражнения на рукоходе.	1
95	Бег 1000 метров.	1
96	Бег 1000 метров.	1

97	Футбол двусторонняя игра (мальчики), П.И. «Перестрелка» (девочки) . Подведение итогов.	1
98	Подтягивание. Упражнения на рукоходе. Подвижная игра «Перестрелка».	1
99	Промежуточная аттестация.	1
100	Бег 10 минут. Волейбол двусторонняя игра.	1
101	Бег 5 минут. Эстафеты с мячами.	1
102	Футбол двусторонняя игра (мальчики), П.И. «Перестрелка» (девочки).	1

### 9 классы

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел №1 Лёгкая атлетика – 13 часов		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
2	Бег на короткие дистанции. 60, 100 метров.	1
3	Бег на короткие дистанции. 60, 100 метров. Контрольные упражнения.	1
4	Метание мяча 150 грамм с разбега.	1
5	Метание мяча 150 грамм с разбега. Контрольные упражнения.	1
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Контрольные упражнения.	1
8	Бег 200, 400 метров.	1
9	Бег 200, 400 метров. Контрольные упражнения.	1
10	Челночный бег.	1
11	Бег 1000 метров. Контрольные упражнения.	1
12	Бег 2000 метров без учета времени.	1
13	Бег 2000 метров без учета времени. Контрольные упражнения.	1
Раздел №2 Спортивные игры – 12 часов		
14	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
15	Баскетбол. Правила 3-х и 30 секунд.	1
16	Закрепление передвижений, стоек, поворотов. Контрольные упражнения.	1
17	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
18	Ловля и передача мяча без сопротивлений и с сопротивлением защитника.	1
19	Ловля и передача мяча без сопротивлений и с сопротивлением защитника. Контрольные упражнения.	1
20	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
21	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Контрольные упражнения.	1
22	Волейбол. Закрепление передвижений, стоек волейболиста	1

23	Волейбол. Закрепление передвижений , стоек волейболиста	1
24	Прием и передача мяча ( верхняя и нижняя ). Поддача мяча через сетку.	1
25	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя ). Поддача мяча через сетку Контрольные упражнения.	1
Раздел №3 Гимнастика – 23 часа		
26	Техника безопасности при занятиях гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Страховка и самостраховка	1
27	Опорный прыжок согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)	1
28	Опорный прыжок согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)	1
29	Опорный прыжок согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки) Контрольные упражнения.	1
30	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юн), кувырок назад в полушпагат (дев).	1
31	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юн), кувырок назад в полушпагат (дев).	1
32	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юн), кувырок назад в полушпагат (дев). Контрольные упражнения.	1
33	Стойка на голове и руках , мост из положения лежа (юн); мост из положения стоя с выходом в полушпагат (дев).	1
34	Стойка на голове и руках , мост из положения лежа (юн); мост из положения стоя с выходом в полушпагат (дев).	1
35	Стойка на голове и руках , мост из положения лежа (юн); мост из положения стоя с выходом в полушпагат (дев). Контрольные упражнения.	1
36	Лазание по канату без помощи ног, лазание на скорость (юн), лазание в два приема (дев).	1
37	Лазание по канату без помощи ног, лазание на скорость (юн), лазание в два приема (дев).	1
38	Лазание по канату без помощи ног, лазание на скорость (юн), лазание в два приема (дев). Контрольные упражнения.	1
39	Размахивание и соскок, подъем в упор силой(юн), равновесие(д)	1
40	Размахивание и соскок, подъем в упор силой(юн), равновесие(д)	1
41	Размахивание и соскок, подъем в упор силой(юн), равновесие(д) Контрольные упражнения.	1
42	Подъем переворотом толчком одной ногой(юн), бревно(д)	1
43	Подъем переворотом из вися(юн), бревно(д)	1
44	Подъем переворотом из вися на количество раз(юн), бревно(д) Контрольные упражнения.	1
45	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)высокая-юн, низкая-дев.	1
46	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания)выс-юн,низ-д	1
47	Подтягивание на перекладине (различные виды подтягивания на разные группы мышц) Контрольные упражнения.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Раздел №4 Спортивные игры – 21 часов. Общая физическая подготовка – 6 часов.		



49	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
50	Баскетбол. Правила 3-х и 30 секунд.	1
51	Закрепление передвижений, стоек, поворотов. Контрольные упражнения.	1
52	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
53	Броски по кольцу на месте с различных точек.	1
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Контрольные упражнения.	1
56	Ведение мяча с ускорением, изменением направления.	1
57	Ведение мяча с ускорением, изменением направления. Контрольные упражнения.	1
58	Броски по кольцу после ведения мяча.	1
59	Броски по кольцу после ведения мяча. Контрольные упражнения.	1
60	Тактические действия в нападении.	1
61	Тактические действия в нападении.	1
62	Волейбол. Закрепление передвижений, стоек волейболиста	1
63	Волейбол. Закрепление передвижений, стоек волейболиста. Контрольные упражнения.	1
64	Волейбол. Верхняя передача мяча на месте в парах.	1
65	Волейбол. Верхняя передача мяча на месте в парах.	1
66	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
68	Верхняя и нижняя передача мяча в движении.	1
69	Верхняя и нижняя передача мяча в движении. Контрольные упражнения.	1
70	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
71	Нижняя и верхняя подача мяча. Контрольные упражнения.	1
72	Прием мяча после подачи	1
73	Прием мяча после подачи.	1
74	Учебно-тренировочная игра Контрольные упражнения.	1
75	Учебно-тренировочная игра.	1
Раздел №5 Лёгкая атлетика – 18 часа. Общая физическая подготовка – 3 часа. Промежуточная аттестация – 1 час.		
76	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
77	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1
78	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1
79	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках с перемещением	1
80	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках с перемещением. Контрольные упражнения.	1
81	Прямой нападающий удар.	1

82	Прямой нападающий удар. Контрольные упражнения.	1
83	Учебно-тренировочная игра.	1
84	Учебно-тренировочная игра.	1
85	Правила безопасности на уроках легкой атлетике в спортзале и на спортплощадке.	1
86	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
87	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
88	Прыжки в высоту способом перешагивания. Контрольные упражнения.	1
89	Челночный бег 3 по 9метров.	1
90	Челночный бег 5 по 10метров.	1
91	Старт и стартовый разгон на короткие дистанции.	1
92	Бег 60 метров, 100 метров.	1
93	Бег 60 метров, 100 метров. Контрольные упражнения.	1
94	Бег 1000 метров. Контрольные упражнения.	1
95	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
96	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Контрольные упражнения.	1
97	Метание малого мяча на дальность	1
98	Метание малого мяча по неподвижной мишени.	1
99	<b>Промежуточная аттестация</b>	1
100	Бег 2000 метров.	1
101	Бег 2000 метров. Контрольные упражнения.	1
102	Кроссовая подготовка 3000 метров.	1