ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F5FF14CB7E3F10E743F7A82134B8C0E
Владелец: Власова Екатерина Валерьевна
Действителен: с 22.02.2022 до 18.05.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №41»
муниципального образования г. Братска

Рассмотрено
на заседании методического объединения
МБОУ «СОШ №41»
Протокол №_____
От «_____»_____2020г.
Руководитель методического объединения:
_____/_____
подпись Ф.И.О.

Согласовано:
Заместитель директора
_____/_____
подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №41»

_____ /_____
подпись Ф.И.О.

Приказ №____
от «____»_____2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
(базовый уровень)

Авторы разработки:
Астапенко А. Н.
Лютых С.А.
Мамцева И. Г.
Моисеев Е.Ю.
Просянок М. А.

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9-х классов (базовый уровень) разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №41», Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «СОШ №41» (ФГОС).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного учебного предмета в 5-9-х классах.

Структурно предмет «Физическая культура» на базовом уровне включает учебные разделы по легкой атлетике, гимнастике и акробатике, спортивным игровым видам спорта, лыжной подготовке.

В 5-9 х классах на базовом уровне изучаются вышеперечисленные разделы в следующей последовательности: легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика и спортивные игры

Данная последовательность в рамках курса «Физическая культура» учитывает необходимость сбалансированного распределения учебного материала.

В рабочей программе предмета «Физическая культура» в 5-9х классах на базовом уровне для изучения материала курса отводится 510 учебных часов (по 102 учебных часа на каждый класс, из расчёта 3 часа в неделю), что соответствует ПООП НОО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры,
- составлять личный план физического самовоспитания,
- выполнять основные правила организации распорядка дня,
- соблюдать правила безопасности, страховки и разминки,
- выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц.
-демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений,
- применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей,
- выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.
- раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов,
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы,
- использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости,
- описывать технику общеразвивающих упражнений.

- раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов,
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы,
- использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости,
- описывать технику общеразвивающих упражнений.

- раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов,
- овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол,
- объяснять правила и основы организации игры.
- выполнять правила техники безопасности.
- соблюдать правила техники безопасности,
- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах,
- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Выпускник на базовом уровне 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,
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

- осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.

- составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,
- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.

- организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр,
- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
- оценивать свои способности по приведенным показателям,
- выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов

№ Раздела, главы, пункта, подпункта	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
I. Основы знаний о физической культуре	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	**Обучающиеся научатся:** - раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры, - составлять личный план физического самовоспитания, - выполнять основные правила организации распорядка дня, - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки, - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
II.Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	**Обучающиеся научатся:** -демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений, - применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.

		Обучающиеся получат возможность научиться: - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
III.Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	**Обучающиеся научатся:** - раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов, - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости, - описывать технику общеразвивающих упражнений. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений, - применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
IV.Спортивные (подвижные) игры	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	**Обучающиеся научатся:** - раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов, - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол, - объяснять правила и основы организации игры.

		- выполнять правила техники безопасности. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр, - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
V.Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	**Обучающиеся научатся:** - соблюдать правила техники безопасности, - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах, - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - оценивать свои способности по приведенным показателям, - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	примечания
Лёгкая атлетика 15 ч/ Спортивные игры 8 ч/ Теоретический материал 4 ч/			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике. История легкой атлетики	1	
2	Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом.	2	
3			
4	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность	1	
5	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	2	
6			
7	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	2	
8			
9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	1	
10	Бег в равномерном темпе от 10 - 12 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
11	Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
12	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2	
14			
15	Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	
16	Прыжок в длину с места.	1	
17	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры.	1	
18	Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1	
19	Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1	
20	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
21	Теоретические основы тактики игры в баскетбол	1	
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	2	
23			
24	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
25	Истроия баскетбола в России	1	
26	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте.	1	
27	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	
Лыжная подготовка 14 ч / Спортивные игры 7 ч			

28	Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	2	
29			
30	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом.	1	
31	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.		
32			
33	Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
34	Попеременный двушажный ход. Подъём «полуёлочкой». Эстафеты.	2	
35			
36	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1	
37	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.	2	
38			
39	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
40	Попеременный двушажный ход. Торможение "плугом".	2	
41			
42	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1	
43	Передвижение на лыжах до 3 км	2	
44			
45	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
46	Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "полуёлочкой". Спуски в стойке.	2	
47			
48	Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
Гимнастика, акробатика 6 ч / Спортивные игры 14 ч / теоретический материал 10 ч			
49	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Перестроение, разновидности перестроения.	1	
50	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку.	1	
51	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	1	
52	Перекаты, кувырок вперёд. Гибкость.	1	
53	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	1	
54	История, разновидности гимнастики	1	
55	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1	
56	Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание.	1	
57	Летние олимпийские игры.	1	

58	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.	1	
59	Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперёд. Гибкость	1	
60	Зимние олимпийские игры	1	
61	Мост из положения, стоя со страховкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1	
62	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	1	
63	Распорядок дня. Влияние режима на здоровье человека	1	
64	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прыжки на скакалке.	1	
65	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини- волейбол.	1	
66	История развития волейбола в России	1	
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини- волейбол.	2	
68			
69	Великие спортсмены олимпийских игр	1	
70	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	2	
71			
72	Тактика игры волейбол. Игровые зоны. Амплуа игроков	1	
73	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0. Игровые задания.	1	
74	Виды закаливания. Основные принципы закаливания	1	
75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра мини- волейбол.	1	
76	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0.	2	
77			
78	История развития волейбола в мире	1	
Спортивные игры 10 ч / Легкая атлетика 7 ч /Теоретический материал 7 ч			
79	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1	
80	Олимпийские игры.	1	
81	Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	2	
82			
83	Осанка. Упражнения для укрепления и исправления осанки.	1	
84	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
85	Зрение. Основные правила для сохранения зрения. Гимнастика для глаз	1	
86	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	2	
87			
88	Психологические особенности возрастного развития	1	

89	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
90			
91	Слагаемые здорового образа жизни. Режим. Личная гигиена.	1	
92	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
93			
94	История легкой атлетики. Виды легкой атлетики и их характеристики	1	
95	Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
97	Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
98	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1	
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	2	
100			
101	Правила оказания первой помощи при травмах	1	
102	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	примечание
Лёгкая атлетика 15 ч/ Спортивные игры 8 ч/ Теоретический материал 4 ч/			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике. История легкой атлетики	1	
2	Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом.	2	
3			
4	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность	1	
5	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	2	
6			
7	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	2	
8			
9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	1	
10	Бег в равномерном темпе от 10 - 12 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
11	Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
12	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2	
14			
15	Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	

16	Прыжок в длину с места.	1	
17	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры.	1	
18	Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1	
19	Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1	
20	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
21	Теоретические основы тактики игры в баскетбол	1	
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	2	
23			
24	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
25	История баскетбола в России	1	
26	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте.	1	
27	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	
Лыжная подготовка 14 ч / Спортивные игры 7 ч			
28	Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	2	
29			
30	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом.	1	
31	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.		
32			
33	Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
34	Попеременный двушажный ход. Подъём «полуёлочкой». Эстафеты.	2	
35			
36	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1	
37	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.	2	
38			
39	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
40	Попеременный двушажный ход. Торможение "плугом".	2	
41			
42	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1	
43	Передвижение на лыжах до 3 км	2	
44			

45	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
46	Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "полуёлочкой". Спуски в стойке.	2	
47			
48	Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
Гимнастика, акробатика 6 ч / Спортивные игры 14 ч / теоретический материал 10 ч			
49	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Перестроение, разновидности перестроения.	1	
50	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку.	1	
51	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	1	
52	Перекаты, кувырок вперёд. Гибкость.	1	
53	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	1	
54	История, разновидности гимнастики	1	
55	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1	
56	Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание.	1	
57	Летние олимпийские игры.	1	
58	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.	1	
59	Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперёд. Гибкость	1	
60	Зимние олимпийские игры	1	
61	Мост из положения, стоя со страховкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1	
62	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	1	
63	Распорядок дня. Влияние режима на здоровье человека	1	
64	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прыжки на скакалке.	1	
65	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини- волейбол.	1	
66	История развития волейбола в России	1	
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини- волейбол.	2	
68			
69	Великие спортсмены олимпийских игр	1	
70	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	2	
71			
72	Тактика игры волейбол. Игровые зоны. Амплуа игроков	1	
73	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0. Игровые задания.	1	
74	Виды закаливания. Основные принципы закаливания	1	

75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра мини- волейбол.	1	
76	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0.	2	
77			
78	История развития волейбола в мире	1	
Спортивные игры 10 ч / Легкая атлетика 7 ч /Теоретический материал 7 ч			
79	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1	
80	Олимпийские игры.	1	
81	Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	2	
82			
83	Осанка. Упражнения для укрепления и исправления осанки.	1	
84	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
85	Зрение. Основные правила для сохраниения зрения. Гимнастика для глаз	1	
86	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	2	
87			
88	Психологические особенности возрастного развития	1	
89	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
90			
91	Слагаемые здорового образа жизни. Режим. Личная гигиена.	1	
92	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
93			
94	История легкой атлетики. Виды легкой атлетики и их характеристики	1	
95	Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
97	Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
98	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1	
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	2	
100			
101	Правила оказания первой помощи при травмах	1	
102	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Раздел: Легкая атлетика -15 часов	**15**	
1	Т/Б на уроках легкой атлетики, правила поведения на спортивной площадке. Совершенствование техник низкого и высокого старта. Развитие скоростных способностей	1	
2	Закрепление техники стартового разгона, бега с максимальной скоростью. Кросс 750 метров. СБУ. Совершенствование техники низкого старта. П/и «Лапта»	1	
3	Совершенствование техники бега по дистанции. СБУ. Контроль бега на 30 метров. Подвижная игра «лапта».	1	
4	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Кросс 1000 метров. СБУ. Обучение техники разгона для прыжков в длину с разбега, отталкивание.	1	
5	Кросс 1000 метров. СБУ. Контроль бега на 60 метров. Совершенствование техники разгона для прыжков в длину с разбега, приземление на одну ногу, пробегание по яме.	1	
6	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в полной координации по три попытки. Подвижная игра «лапта».	1	
7	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «лапта».	1	
8	Кросс 1000 метров. СБУ. Контроль прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Кросс 1000 метров. СБУ. Обучение техники метания теннисного мяча 150 гр. с разбега на дальность. Подвижная игра «лапта».	1	
10	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники метания малого мяча 150 гр. с разбега на дальность. Подвижная игра «лапта».	1	
11	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники метания малого мяча 150 гр. с 4-х шагов разбега на дальность. Футбол.	1	
12	Кросс 1000 метров. СБУ. Контроль метания малого мяча 150 гр. с разбега на дальность. Спортивная игра футбол.	1	
13	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега, передача, прием эстафетной палочки. Футбол.	1	
14	Кросс 1000 метров. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега, передача, прием эстафетной палочки. Футбол.	1	
15	Шестиминутный бег. СБУ. Контроль техники передачи эстафеты. Развитие быстроты и ловкости по средствам эстафет.	1	
	Раздел: спортивные игры – баскетбол - 6 часов, теория -3 часа		
16	Т/Б на занятиях в спортивном зале, на уроках баскетбола.	1	

	Правила игры в баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками, прием мяча. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления.		
17	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Проход под кольцо, бросок мяча с двух шагов. Контроль передачи мяча от груди двумя руками.Обучение техники броска мяча по корзине.	1	
18	История развития баскетбола. Разметка поля. Жесты судьи. Терминология в баскетболе.	1	
19	Совершенствование техники броска мяча по корзине после прохода под кольцо. Остановка «шагом», «прыжком». Повороты. Штрафной бросок.	1	
20	Совершенствование техники штрафного броска. Передачи мяча в движении в парах от груди двумя руками. Подбор мяча после броска по корзине.	1	
21	Правила судейства в баскетболе. Жесты судьи.	1	
22	Подбор мяча из различных положений, бросок мяча по корзине после подбора. Игра в баскетбол по правилам.	1	
23	Совершенствование техники броска по карзине с точек. Тактические действия игрока в защите. Игра по правилам баскетбола.	1	
24	Составляющие здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	1	
	Раздел: спортивные игры – баскетбол - 4 часа		
25(1)	Личная защита. Контроль техники штрафного броска. Учебная игра.	1	
26(2)	Тактические действия игрока в нападении после остановки. Учебная игра.	1	
27(3)	Выполнение теста по разделу «Баскетбол».	1	
28(4)	Техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.	1	
	Раздел: гимнастика - 12часов, теория – 7 часов		
29(5)	История развития гимнастики в России. Виды гимнастики.	1	
30(6)	Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Повторение техники выполнения кувырков вперед, назад. ОРУ без предметов. Обучение висам и упорам.	1	
31(7)	Закрепление висов и упоров. ОРУ без предметов. Совершенствование техники строевых упражнений.Техника выполнения упражнения стойка «березка».	1	
32(8)	Терминология в гимнастике. Классификация упражнений	1	
33(9)	Упражнения на мышцы брюшного пресса. ОРУ (упражнения на гибкость). Контроль строевых упражнений. Обучение техники длинного кувырка.	1	
34(10)	Совершенствование техники длинного кувырка. Контроль выполнения упражнения на мышцы брюшного пресса. ОРУ (упражнения на гибкость). Перекатом назад стойка на лопатках.	1	
35(11)	Общие требования безопасности при проведении соревнований по гимнастике. Составление кроссворда на спортивную тему.	1	
36(12)	ОРУ (упражнения на гибкость). Тест на гибкость. Т/Б на	1	

	спортивном снаряде «гимнастический козел. Обучение технике напрыгивания на подкидной мостик для опорного прыжка.		
37(13)	Напрыгивание на «козла» на колени, спрыгнуть прогнувшись. Продолжать обучение технике опорного прыжка: м - ноги вместе; д - ноги врозь. Техника кувырка вперед, назад.	1	
38(14)	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
39(15)	Совершенствование техники опорного прыжка. Акробатическая связка упражнений из кувырков вперед, назад и стойки на лопатках. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа до мяча: м – от пола; д – от гимнастической скамейки.	1	
40(16)	Контроль техники опорного прыжка. Обучение техники акробатического элемента «мост». Техника акробатического элемента «мост» с усложнением. Обучение технике стойки на голове с опорой на руки.	1	
41(17)	Страховка и самостраховка во время выполнения акробатических упражнений	1	
42(18)	Продолжать обучение технике стойки на голове с опорой на руки. Контроль стоек «березка», «мост».	1	
43(19)	Т/Б на спортивном снаряде «канат». Обучение технике лазания по канату в три приема. Положение ног. Контроль прыжков через короткую скакалку.	1	
44(20)	Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека.	1	
45(21)	Совершенствование техники лазания по канату в три приема. Обучение технике стойки на руках с помощью (страховка). Кувырок назад в полушпагат. Кувырок в группировке после стойки на руках. Кувырок назад в упор согнувшись.	1	
46(22)	Совершенствование техники стойки на руках. Контроль техники лазания по канату в три приема.	1	
47(23)	Физические качества и способы их развития. Выполнение контрольного теста по разделу «Гимнастика».	1	
	Раздел: лыжная подготовка – 18 часов, спортивные игры – баскетбол – 6 часов, волейбол – 4 часа		
48(1)	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Повтор строевых упражнений с лыжами. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1	
49(2)	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	
50(3)	Совершенствование техники ведения мяча. Техника вырывания мяча.Учебная игра.	1	
51(4)	Совершенствование техники строевых упражнений. Учет техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	
52(5)	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	

53(6)	Совершенствование техники передачи мяча. Техника выбивания мяча. Учебная игра.	1	
54(7)	Эстафеты на лыжах с применением изученных лыжных ходов. Повторение подъема «елочкой». Совершенствование техники спуска с горы в основной стойке, торможение «полуплугом».	1	
55(8)	Совершенствование техники подъема, спуска и торможения. Прохождение дистанции 1000 метров на результат.	1	
56(9)	Совершенствование техники ловли мяча. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	
57(10)	Учет техники подъемов, спуска с горы в основной стойке. Прохождение дистанции 2500 метров.	1	
58(11)	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2000 метров на результат.	1	
59(12)	Совершенствование тактических действий в нападении. Броски мяча по корзине. Учебная игра.	1	
60(13)	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование технике подъема «лесенкой». Контроль техники торможения «полуплугом». Прохождение дистанции 2000 метров	1	
61(14)	Встречные эстафеты на лыжах. Обучение технике спуска с горы с изменением направления.	1	
62(15)	Совершенствование тактических действий взащите. Техника штрафных бросков. Учебная игра.	1	
63(16)	Совершенствование техники спуска, торможение «плугом», «полуплугом». Прохождение дистанции 2000 метров одновременно двухшажным ходом.	1	
64(17)	Учет техники одновременно двухшажного хода. Совершенствование техники спуска с изменением направления. Прохождение дистанции 2000 метров.	1	
65(18)	Приминение изученных элементов баскетбола в игре. Личная защита.	1	
66(19)	Учет техники спуска с изменением направления. Совершенствование техники торможения «плугом», «полуплугом».	1	
67(20)	Применение ранее изученных лыжных ходов на дистанции 4000 метров без учета времени.	1	
68(21)	Т/Б на уроках волейбола. Правила волейбола. Передача и ловля набивного мяча 1 кг. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Перемещение в стойке.	1	
69(22)	Совершенствование подъемов. Совершенствование техники спуска с объезжанием лыжных палок (змейкой).	1	
70(23)	Совершенствование техники конькового хода. Упражнение на координацию – скольжение на одной лыже. Прохождение дистанции 3000 метров.	1	
71(24)	Перемещение, ходьба и бег скрестным шагом. Верхняя передача в/мяча в парах. Совершенствование техники нижней передачи мяча. Учебная игра.	1	
72(25)	Техника преодоления бугров и впадин. Совершенствование техники конькового хода.	1	

73(26)	Подвижные игры на воздухе по выбору учащихся. Прохождение дистанции 3000 метров без учета времени.	1	
74(27)	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Прием мяча после набрасывания партнером. Передачи мяча в движении во встречную колонну.	1	
75(28)	Контроль техники передачи мяча в парах. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по правилам.	1	
	Раздел: спортивные игры – волейбол- 14часов, легкая атлетика – 6 часов, теория – 7 часов		
76(1)	История развития волейбола. Разметка поля. Жесты судьи. Терминология в волейболе.	1	
77(2)	Контроль выполнения верхней передачи мяча над собой. ОРУ с в/мячами. Учебная игра в волейбол.	1	
78(3)	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Учебная игра. Подведение итогов четверти.	1	
79(4)	Расстановка на игровом поле, переход. Правила игры.	1	
80(5)	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение технике напрыгивания для нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
81(6)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Верхняя передача в движении. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
82(7)	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Технические приёмы в защите и нападении.	1	
83(8)	Тактические действия команды после приема и подачи со сменой пасующего. Работа с набивными мячами. Учебная игра.	1	
84(9)	Совершенствование техники верхней передачи перемещаясь по линиям в/б площадки «змейкой». Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	
85(10)	Общие требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм. Правила судейства соревнований по волейболу.	1	
86(11)	Совершенствование техники напрыгивания для нападающего удара. Обучение технике нападающего удара. Игра в № 3. Учебная игра.	1	
87(12)	Совершенствование техники нападающего удара с №4 и с № 2, игра в №3. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра..	1	
88(13)	Правила измерения ЧСС. Судейство в волейболе.	1	
89(14)	Контроль нижней прямой подачи мяча по секторам. Обучение технике блокирования. Техника игры в защите. Игра.	1	
90(15)	Доведение мяча в зону № 3 после нападения. Нападающий удар со второй линии. Учебная игра.	1	
91(16)	Соревновательная деятельность волейболиста.	1	
92(17)	Контроль верхней прямой подачи по секторам. Упражнения на координацию на месте (бросок мяча над собой, сесть	1	

	поимать мяч и наооборот). Учебная игра. Судейство.		
93(18)	Совершенствование техники нападающего удара со второй линии. Контроль упражнения на координацию на месте (бросок мяча над собой, сесть поимать мяч и наоборот).	1	
94(19)	Олимпийские виды спорта. Контрольное тестирование по разделу «Спортивные игры-волейбол»	1	
95(20)	Контроль приема мяча снизу после панадения. Страховка при нападающем ударе. Учебная игра.	1	
96(21)	Совершенствование техники и применение изученных элементов волейбола в игре.	1	
97(22)	Т/Б на занятиях по легкой атлетике.Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность с разбега. Кросс 1000 метров без учета времени. Подвижная игра «лапта».	1	
98(23)	Контроль техники метания мяча 150 гр. на дальность с разбега. Спортивная игра «футбол».	1	
99(24)	Шестиминутный бег. Развитие силы с использованием набивных мячей. Передача эстафеты по кругу.	1	
100(25)	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом « согнув ноги».	1	
101(26)	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом « согнув ноги». Контроль бега на 250 метров.	1	
102(27)	Контроль прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «футбол».	1	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика 15 ч/ Спортивные игры 8 ч/ Теоретический материал 4 ч/			
1	Т.Б. на уроках физической культуры., легкой атлетике. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений.	2	
2			
3	Низкий , высокий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1	
4	Низкий, высокий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель.	1	
5	Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов.	2	
6			
7	Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в «Гандбол».	2	
8			
9	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Бег 1000, 2000 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	
11	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Игра в «Гандбол»	1	
13	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки на скакалке	2	
14			
15	Челночный бег 3х10, 4х9м на результат, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей.	1	

16	Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. .	1	
17	Физические качества человека и их характеристика.	1	
18	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1	
19	Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
20	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Основные принципы для проведения самостоятельных занятий.	1	
21	Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра правилам.	1	
22	Основные составляющие здоровья человека.	1	
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	
24	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
25	Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика нападения и защиты игры баскетбол	1	
26	Осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Тестирование по изученному материалу	1	
27	Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1	
Гимнастика, акробатика 7 ч / Спортивные игры 7 ч / теоретический материал 7 ч			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. Перестроение в движении.	1	
29	Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные олимпийские чемпионы.	1	
30	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.	1	
31	Размыкание, смыкание на месте, в движении. Гибкость.	1	
32	История Олимпийских игр. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы. Тестирование по изученному материалу	1	
33	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам баскетбола.	1	
34	Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1	

35	Баскетбол. Тактика игры. Правила соревнований. Тестирование по изученному материалу	1	
36	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. Игра по правилам баскетбола.	1	
37	Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1	
38	Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями.	1	
39	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.	1	
40	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.	1	
41	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.		
42	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
43	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. . Проверка пройденных элементов игры баскетбол	1	
44	Комбинации из кувырков, стоек, равновесия. Прыжок в длину с места. Проверка пройденных гимнастических элементов	1	
45	Приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	
46	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	
47	Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	1	
48	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Тестирование по изученному материалу	1	
Лыжная подготовка 20 ч / Спортивные игры 10 ч			
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры.	1	
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ход	2	
51			
52	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.	1	
53	Попеременный двушажный ход. Торможение и поворот "плугом".	2	
54			
55	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.	1	

56	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты.	2	
57			
58	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1	
59	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.	2	
60			
61	Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.	1	
62	Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.	2	
63			
64	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
65	Передвижение на лыжах до 4км на результат. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	
66			
67	Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	
68	Передвижение на лыжах до 4км. Спуски в стойке.	2	
69			
70	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола.	1	
71	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы.	2	
72			
73	Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите. Проверка освоенных элементов	1	
74	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км на результат.	2	
75			
76	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
77	Переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Эстафеты	2	
78			
Спортивные игры 10 ч / Легкая атлетика 7 ч /Теоретический материал 7 ч			
79	Техника безопасности по волейболу Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1	
80	Физические качества человека и их характеристика.	1	
81	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	
82	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	
83	Нижняя прямая подача	1	
84	Волейбол. Тактика игры. Правила соревнований	1	
85	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону	1	
86	Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями.	1	
87	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	1	

88	Гимнастика для глаз. Составить комплекс упражнений.	1	
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	
90			
91	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
92	Закрепление передач сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	2	
93			
94	Виды легкой атлетики и правила соревнований. Тестирование по изученному материалу	1	
95	Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	
96	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1	
97	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
98	Бег на результат 60,100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.	1	
99	Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	2	
100			
101	Приемы самомассажа. Использование приемов в процессе самостоятельных занятий физической культурой	1	
102	Обучение блокированию. Тактика игры в нападении. Учебная игра в волейбол	1	

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	примечание
Лёгкая атлетика 15 ч/ Спортивные игры 8 ч/ Теоретический материал 4 ч/			
1	Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег из разных исходных положений	2	
2			
3	Низкий , высокий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1	
4	Низкий, высокий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель.	1	
5	Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов.	2	
6			
7	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат.	2	
8			
9	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Бег 1000, 2000 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	
11	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	

12	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений.	1	
13	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2	
14			
15	Челночный бег 3х10, 4х9м на результат, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей.	1	
16	Правила техники безопасности на уроке баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	
17	Физические качества человека и их характеристика.	1	
18	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1	
19	Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1	
20	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Основные принципы для проведения самостоятельных занятий.	1	
21	Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра правилам.	1	
22	Основные составляющие здоровья человека.	1	
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	
24	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
25	Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика нападения и защиты игры баскетбол	1	
26	Осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Тестирование по изученному материалу	1	
27	Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1	
Гимнастика, акробатика 7 ч / Спортивные игры 7 ч / теоретический материал 7 ч			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. Перестроение в движении.	1	
29	Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные олимпийские чемпионы.	1	
30	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.	1	
31	Размыкание, смыкание на месте, в движении. Гибкость.	1	

32	История Олимпийских игр. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы.	1	
33	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам баскетбола.	1	
34	Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1	
35	Баскетбол. Тактика игры. Правила соревнований.	1	
36	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. Игра по правилам баскетбола.	1	
37	Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1	
38	Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями.	1	
39	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.	1	
40	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.	1	
41	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.		
42	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
43	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. . Проверка пройденных элементов игры баскетбол	1	
44	Комбинации из кувырков, стоек, равновесия. Прыжок в длину с места. Проверка пройденных гимнастических элементов	1	
45	Приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	
46	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	
47	Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	1	
48	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Тестирование по изученному материалу	1	
Лыжная подготовка 20 ч / Спортивные игры 10 ч			
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры.	1	
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный и одновременный одношажный	2	

51	ход		
52	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.	1	
53	Попеременный двушажный ход. Торможение и поворот "плугом".	2	
54			
55	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.	1	
56	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты.	2	
58	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1	
59	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км.	2	
60			
61	Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.	1	
62	Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.	2	
63			
64	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
65	Передвижение на лыжах до 4км на результат. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	
66			
67	Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	
68	Передвижение на лыжах до 4км. Спуски в стойке.	2	
69			
70	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола.	1	
71	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы.	2	
72			
73	Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите. Проверка освоенных элементов	1	
74	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3км на результат.	2	
75			
76	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
77	Переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Эстафеты	2	
78			
Спортивные игры 10 ч / Легкая атлетика 7 ч /Теоретический материал 7 ч			
79	Техника безопасности по волейболу Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1	
80	Физические качества человека и их характеристика.	1	
81	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	

82	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Тестирование по изученному материалу	1	
83	Нижняя прямая подача	1	
84	Волейбол. Тактика игры. Правила соревнований	1	
85	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону	1	
86	Самоконтроль и самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями.	1	
87	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	1	
88	Основные составляющие здоровья человека	1	
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	
90			
91	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
92	Комбинация из освоенных элементов: прием передача и удар	2	
93			
94	Виды легкой атлетики и правила соревнований. Тестирование по изученному материалу	1	
95	Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1	
96	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1	
97	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
98	Бег на результат 60,100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.	1	
99	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	2	
100			
101	Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов	1	
102	Передача мяча в тройках, розыгрыш для нападающего удара. Игра в волейбол	1	