

Рассмотрено на заседании ПМК  
Пр. № 1 от 26 августа 2021 г  
Руководитель предметной  
методической комиссии

составлена на основе федерального  
государственного образовательного стандарта

01-25

Принято на заседании  
педагогического совета  
Пр. № 9 от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы № 69

\_\_\_\_\_ А.А.Лаврентьева

Рабочая программа  
по Физической культуре  
для 5-9 классов

\_\_\_\_\_ ОЧНАЯ \_\_\_\_\_  
(форма обучения)

Составители:  
Умрилов М.Н., Соловьева А.С.

2021 - 2022  
учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Название учебного предмета (курса)	<b>Физическая культура</b>
Класс(ы)	5 -9 классы
Образовательный стандарт	ФГОС ООО
Количество часов	102 часа в год в каждом классе
Цель, задачи программы	<p><b>целью</b> школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> <li>-обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);</li> <li>-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;</li> <li>-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> <li>-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> <li>-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.</li> </ul>
Используемый УМК:	Типовая учебная программа 2014г., Москва, Просвещение, Лях В.И.; А.П. Матвеев Физическая культура 5-9 кл

Просвещение 2012-2013;

#### **Список литературы для учащихся**

1. Физическая культура для 5-11 классов. – М.: Просвещение, 1988
2. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1975
3. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1971
4. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1970
5. Энциклопедический словарь юного спортсмена, - М.: Педагогика, 1979
6. Мартынов С.М. Знай и умей. – М.: Медицина, 1989
7. Колесов Д.В. основы гигиены и санитарии, - М.: Просвещение, 1989

#### **Список литературы для учителя**

1. В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура», М.: Просвещение, 2014
2. А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006
3. В.И. Ковалько «Прочие разработки по ФК» (5-9класс). – М.: ВАКО, 2005
4. Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 2000
5. В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе». – М.: Просвещение, 1989
7. М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004
8. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 1079
9. В.С. Кузнецов, Г.А. колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004
10. Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
11. Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990

## Пояснительная записка

Программа для 5-9 классов составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 2014 год.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Учитывая эти особенности, **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится 3 часа в неделю, по 102 часа в год соответственно. Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	11
2	Легкая атлетика	27
3	Баскетбол	16
4	Волейбол	13
5	Гимнастика	13
6	Лыжная подготовка	22
Итого:		102

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-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.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей;
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в

помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки);
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

- *Легкая атлетика*— пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, пробежать дистанцию 300, 500 и 1000 м, передавать эстафетную палочку, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), техника высокого и низкого старта, подъем туловища из положения лежа, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросок мяча в баскетбольное кольцо различными способами, передача мяча в движении в парах от груди двумя руками, играть в подвижные игры «Ловишка», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Перестрелка», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Бабочки и шмели» «Снайпер», «Чай-чай выручай», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, кувырок вперед с места, кувырок назад, стойку на голове, на лопатках, мост, мост с поворотом, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать на скакалке самостоятельно, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, скакалками, обручами, выполнять комплекс аэробики, направленные на развитие гибкости и координации движений, а так же силы, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1 и 2 км (подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»), играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной мед. группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

#### **Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к спецмедгруппе (СМГ)**

осуществляется на уроках физической культуры. Организация обучения по физическому воспитанию для детей, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе, предусматривает следующие разделы:

- гимнастика;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- легкая атлетика,
- лыжные гонки,

Нормативные требования для обучающихся с СМГ **исключаются**.

Оценка успеваемости ученика складывается из *оценки теоретических знаний (устный опрос по материалу учебника, реферат)*

#### **Учебно-методическое обеспечение УВП**

Класс	Учебный год	Программа: название, автор, кем утверждена, год издания, страница	Вид обучения	Часов за год	Учебник: название, автор, кем рекомендовано к использованию, год издания	Методические пособия для учителя	Примечание
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
5-9	2020-2021	Типовая учебная программа 2014г., Москва, Просвещение, Лях В.И.	Традиционный	102	А.П. Матвеев Физическая культура 5-9 кл Просвещение 2012-2013	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Баскетбол в школе. Дулин А.Л. 1996г. -Лыжный спорт Бутин И.М	

## **Темы рефератов для учащихся 5-9 классов**

1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Оказание первой помощи при травмах.
3. История Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. История зарождения Олимпийских игр.

## **Требования к реферату**

1. Объем реферата не менее 5 листов печатного текста, не менее 8 листов рукописного текста.
2. Раскрыть основные понятия и общую тему, изложить выводы по теме.
3. Обозначить свое отношение к изложенному материалу.
4. Анализ не менее 3 литературных источников.

## **Список литературы для учащихся**

1. Физическая культура для 5-11 классов. – М.: Просвещение, 1988
2. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1975
3. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1971
4. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1970
5. Энциклопедический словарь юного спортсмена, - М.: Педагогика, 1979
6. Мартынов С.М. Знай и умей. – М.: Медицина, 1989
7. Колесов Д.В. основы гигиены и санитарии, - М.: Просвещение, 1989

## **Список литературы для учителя**

1. В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура», М.: Просвещение, 2014
2. А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006
3. В.И. Ковалько «Прочие разработки по ФК» (5-9класс). – М.: ВАКО, 2005
4. Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 2000
5. В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе». – М.: Просвещение, 1989
7. М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004
8. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 1079
9. В.С. Кузнецов, Г.А. колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004
10. Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
11. Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990

### Тематическое планирование 5 класс

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. ГТО и нормативы ГТО	1
		2	Низкий старт Метание мяча	1
		3	Бег 60м Бег 30 м (контроль)	1
		4	Низкий старт Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Метание мяча Подтягивание (контроль)	1
		6 - 7	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	2
		8	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		10	Прыжок в длину с разбега (контроль) Эстафетный бег	1
		11	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	1
		12	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		13	Эстафетный бег Бег 1 км (контроль)	1
		14	Эстафеты Пресс (контроль)	1
		15	Олимпийские игры древности	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола. Физическое развитие человека	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Бросок мяча двумя руками от груди	2
		19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (контроль) Бросок мяча двумя руками от груди	1
		20	Ведение мяча Бросок мяча двумя руками от груди (контроль)	1
		21	Ведение мяча Учебная игра	1
		22	Ведение мяча Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения	1
		23	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения Ведения мяча (контроль)	1
		24	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1
		25	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения (контроль) Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1

		26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Штрафные броски (контроль)	1
		27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Учебная игра	1
		28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча (контроль) Комбинация	1
		29	Взаимодействие «отдай-выйди» "5 точек" (контроль)	1
		30	Взаимодействие «отдай-выйди» Комбинация	1
		31	Комбинация Учебная игра	1
		32	Комбинация (контроль)	1
		33	Теоретический блок	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по Тб, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Физическая культура человека	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		41 - 43	Аэробика Равновесие	3
		44	Аэробика Равновесие (контроль)	1
		45	Аэробика (контроль) Круговая тренировка	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	1
		50	Попеременный двухшажный ход, оталкивание	1
		51	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		52	Торможение плугом, работа ног	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1

		54	Торможение плугом, постановка лыж на ребро	1
		55	Торможение плугом, согласованность движений	1
		56	Одновременный бесшажный ход, вынос и постановка палок	1
		57	Торможение плугом (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 2 км	1
		59	Подъем полуелочкой	1
		60	Одновременный бесшажный ход, работа рук	1
		61	Одновременный бесшажный ход, навал туловища	1
		62	Подъем полуелочкой (контроль)	1
		63	Одновременный бесшажный ход (контроль)	1
		64	Спуск в низкой стойке	1
		65 - 66	Кроссовая подготовка	2
		67	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
		68	Поворот переступанием, работа ног	1
		69	Поворот переступанием, согласованность движений	1
		70	Поворот переступанием (контроль)	1
		71 - 72	Лыжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Стойки и перемещения	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху Стойки и перемещения (контроль)	1
		77	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Учебная игра	1
		78	Прием и передача двумя руками снизу Жестикуляция	1
		79 - 81	Прием и передача двумя руками снизу Нижняя прямая подача с 3-6м	3
		82	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Учебная игра	1
		83	Нижняя прямая подача с 3-6м Жестикуляция	1
		84	Нижняя прямая подача с 3-6м (контроль) Учебная игра	1

		85	Круговая тренировка	1
		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 60м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97 - 98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	2
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 1 км	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание мяча	1
		101	Метание мяча (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

### Тематическое планирование 6 класс

№	Наименовани	№	Темы уроков раздела	Кол-во
---	-------------	---	---------------------	--------

раздел а	е раздела программы	урока		часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. ГТО и нормативы ГТО	1
		2	Низкий старт Метание мяча	1
		3	Бег 60м Бег 30 м (контроль)	1
		4	Низкий старт Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Метание мяча Подтягивание (контроль)	1
		6 - 7	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	2
		8	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		10	Прыжок в длину с разбега (контроль) Эстафетный бег	1
		11	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	1
		12	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		13	Эстафетный бег Бег 1 км (контроль)	1
		14	Эстафеты Пресс (контроль)	1
		15	Олимпийские игры древности	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола. Физическое развитие человека	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Бросок мяча двумя руками от груди	2
		19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (контроль) Бросок мяча двумя руками от груди	1
		20	Ведение мяча Бросок мяча двумя руками от груди (контроль)	1
		21	Ведение мяча Учебная игра	1
		22	Ведение мяча Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения	1
		23	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения Ведения мяча (контроль)	1
		24	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1
		25	Бросок мяча в движении двумя руками от груди после ведения (контроль) Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1
		26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Штрафные броски (контроль)	1

		27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Учебная игра	1
		28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча (контроль) Комбинация	1
		29	Взаимодействие «отдай-выйди» "5 точек" (контроль)	1
		30	Взаимодействие «отдай-выйди» Комбинация	1
		31	Комбинация Учебная игра	1
		32	Комбинация (контроль)	1
		33	Теоретический блок	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Физическая культура человека	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		41 - 43	Аэробика Равновесие	3
		44	Аэробика Равновесие (контроль)	1
		45	Аэробика (контроль) Круговая тренировка	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	1
		50	Попеременный двухшажный ход, отталкивание	1
		51	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		52	Торможение плугом, работа ног	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		54	Торможение плугом, постановка лыж на ребро	1

		55	Торможение плугом, согласованность движений	1
		56	Одновременный бесшажный ход, вынос и постановка палок	1
		57	Торможение плугом (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 2 км	1
		59	Подъем полуелочкой	1
		60	Одновременный бесшажный ход, работа рук	1
		61	Одновременный бесшажный ход, навал туловища	1
		62	Подъем полуелочкой (контроль)	1
		63	Одновременный бесшажный ход (контроль)	1
		64	Спуск в низкой стойке	1
		65 - 66	Кроссовая подготовка	2
		67	Спуск в низкой стойке (контроль)	1
		68	Поворот переступанием, работа ног	1
		69	Поворот переступанием, согласованность движений	1
		70	Поворот переступанием (контроль)	1
		71 - 72	Лыжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Стойки и перемещения	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху Стойки и перемещения (контроль)	1
		77	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Учебная игра	1
		78	Прием и передача двумя руками снизу Жестикуляция	1
		79 - 81	Прием и передача двумя руками снизу Нижняя прямая подача с 3-6м	3
		82	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Учебная игра	1
		83	Нижняя прямая подача с 3-6м Жестикуляция	1
		84	Нижняя прямая подача с 3-6м (контроль) Учебная игра	1
		85	Круговая тренировка	1

		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 60м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97 - 98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	2
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 1 км	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание мяча	1
		101	Метание мяча (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе	1
		2	Низкий старт Эстафетный бег	1
		3	Бег 60м Бег 30м (контроль)	1
		4	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Метание мяча Подтягивание (контроль)	1
		6	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	1
		7	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	1
		8	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Челночный бег (контроль)	1
		10	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с разбега (контроль) Кроссовая подготовка	1
		12	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	1
		13	Пресс (контроль) Кроссовая подготовка	1
		14	Бег 2 км (контроль)	1
		15	Всестороннее гармоничное физическое развитие	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола. Спортивная подготовка	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Бросок мяча одной рукой от головы с места	2
		19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча (контроль) Бросок мяча одной рукой от головы с места	1
		20	Ведение мяча Бросок мяча одной рукой от головы с места (контроль)	1
		21	Ведение мяча Учебная игра	1
		22	Ведение мяча Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения	1
		23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения Ведение мяча (контроль)	1
		24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения Учебная игра	1
		25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения (контроль)	1

		26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Штрафные броски (контроль)	1
		27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Учебная игра	1
		28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (контроль) Круговая тренировка	1
		29	Тактика нападения "9 точек" (контроль)	1
		30	Тактика нападения Комбинация	1
		31	Учебная игра Комбинация	1
		32	Комбинация(контроль)	1
		33	Теоретический блок	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Адаптивная и лечебная ФК	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	Равновесие Аэробика Круговая тренировка	1
		41	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		42 - 43	Равновесие Аэробика	2
		44	Равновесие (контроль) Аэробика	1
		45	Аэробика (контроль)	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Коррекция осанки и телосложения	1
		50	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		51	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		52	Торможение и поворот плугом, работа ног	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1

		54	Одновременный двухшажный коньковый ход, отталкивание	1
		55	Торможение и поворот плугом, согласованность движений	1
		56	Одновременный двухшажный коньковый ход, одноопорное скольжение	1
		57	Торможение и поворот плугом (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 3-4 км	1
		59	Одновременные классические ходы	1
		60	Одновременный двухшажный коньковый ход, перенос тяжести тела	1
		61	Одновременные классические ходы (контроль)	1
		62	Торможение и поворот плугом	1
		63	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа ног	1
		64	Прохождение дистанции 4 км	1
		65	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа рук	1
		66	Прохождение дистанции 4-5 км	1
		67	Одновременный двухшажный коньковый ход, согласованность движений	1
		68	Прохождение дистанции 5 км	1
		69	Одновременный двухшажный коньковый ход (контроль)	1
		70	Прохождение дистанции 5-6 км	1
		71 - 72	Льжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Восстановительный массаж	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи (контроль)	1
		77	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Учебная игра	1
		78	Прием и передача двумя руками снизу Круговая тренировка	1
		79	Прием и передача двумя руками снизу Блокирование	1
		80 - 81	Прием и передача двумя руками снизу Верхняя прямая подача	2
		82	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Учебная игра	1

		83	Верхняя прямая подача Блокирование	1
		84	Верхняя прямая подача (контроль) Учебная игра	1
		85	Круговая тренировка	1
		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Составление плана занятий спортивной подготовки	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 60м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97 - 98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	2
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 2 км (контроль)	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание мяча	1
		101	Метание мяча (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

#### Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование	№	Темы уроков раздела	Кол-во
---	--------------	---	---------------------	--------

раздел а	раздела программы	урока		часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе	1
		2	Низкий старт Эстафетный бег	1
		3	Бег 60м Бег 30м (контроль)	1
		4	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Метание мяча Подтягивание (контроль)	1
		6	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	1
		7	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	1
		8	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Челночный бег (контроль)	1
		10	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		11	Прыжок в длину с разбега (контроль) Кроссовая подготовка	1
		12	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	1
		13	Пресс (контроль) Кроссовая подготовка	1
		14	Бег 2 км (контроль)	1
		15	Всестороннее гармоничное физическое развитие	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола. Спортивная подготовка	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Бросок мяча одной рукой от головы с места	2
		19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча (контроль) Бросок мяча одной рукой от головы с места	1
		20	Ведение мяча Бросок мяча одной рукой от головы с места (контроль)	1
		21	Ведение мяча Учебная игра	1
		22	Ведение мяча Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения	1
		23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения Ведение мяча (контроль)	1
		24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения Учебная игра	1
		25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения (контроль)	1

		26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Штрафные броски (контроль)	1
		27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Учебная игра	1
		28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (контроль) Круговая тренировка	1
		29	Тактика нападения "9 точек" (контроль)	1
		30	Тактика нападения Комбинация	1
		31	Учебная игра Комбинация	1
		32	Комбинация(контроль)	1
		33	Теоретический блок	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Адаптивная и лечебная ФК	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	Равновесие Аэробика Круговая тренировка	1
		41	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		42 - 43	Равновесие Аэробика	2
		44	Равновесие (контроль) Аэробика	1
		45	Аэробика (контроль)	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Коррекция осанки и телосложения	1
		50	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		51	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		52	Торможение и поворот плугом, работа ног	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1

		54	Одновременный двухшажный коньковый ход, отталкивание	1
		55	Торможение и поворот плугом, согласованность движений	1
		56	Одновременный двухшажный коньковый ход, одноопорное скольжение	1
		57	Торможение и поворот плугом (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 3-4 км	1
		59	Одновременные классические ходы	1
		60	Одновременный двухшажный коньковый ход, перенос тяжести тела	1
		61	Одновременные классические ходы (контроль)	1
		62	Торможение и поворот плугом	1
		63	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа ног	1
		64	Прохождение дистанции 4 км	1
		65	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа рук	1
		66	Прохождение дистанции 4-5 км	1
		67	Одновременный двухшажный коньковый ход, согласованность движений	1
		68	Прохождение дистанции 5 км	1
		69	Одновременный двухшажный коньковый ход (контроль)	1
		70	Прохождение дистанции 5-6 км	1
		71 - 72	Льжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Восстановительный массаж	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи (контроль)	1
		77	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Учебная игра	1
		78	Прием и передача двумя руками снизу Круговая тренировка	1
		79	Прием и передача двумя руками снизу Блокирование	1
		80 - 81	Прием и передача двумя руками снизу Верхняя прямая подача	2
		82	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Учебная игра	1

		83	Верхняя прямая подача Блокирование	1
		84	Верхняя прямая подача (контроль) Учебная игра	1
		85	Круговая тренировка	1
		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Составление плана занятий спортивной подготовки	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 60м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97 - 98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	2
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 2 км (контроль)	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание мяча	1
		101	Метание мяча (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

#### Тематическое планирование 9 класс

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
-----------	--------------------------------	---------	---------------------	--------------

1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Туристические походы, как форма активного отдыха	1
		2	Низкий старт Эстафетный бег	1
		3	Бег 60м Бег 30 м (контроль)	1
		4	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Метание мяча Подтягивание (контроль)	1
		6	Метание мяча Прыжок в длину с разбега	1
		7	Метание мяча (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		8	Челночный бег (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		10	Прыжок в длину с разбега (контроль) Кроссовая подготовка	1
		11 - 12	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	2
		13	Пресс (контроль) Кроссовая подготовка	1
		14	Бег 2 км (контроль)	1
		15	Правила проведения банных процедур	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола Здоровье и ЗОЖ	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча Бросок мяча одной рукой от плеча с места	2
		19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча (контроль) Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1
		20	Ведение мяча Бросок мяча одной рукой от головы с места (контроль)	1
		21	Ведение мяча Учебная игра	1
		22	Ведение мяча Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения	1
		23	Ведение мяча (контроль) Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения	1
		24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения Учебная игра	1
		25	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения (контроль) Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении	1
		26	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Штрафные броски (контроль)	1
		27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Учебная игра	1

		28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (контроль) Круговая тренировка	1
		29	Тактика нападения «9 точек» (контроль)	1
		30	Тактика нападения Комбинация	1
		31	Учебная игра Комбинация	1
		32	Комбинация (контроль)	1
		33	Теоретический блок	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	Аэробика Равновесие Круговая тренировка	1
		41	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		42 - 43	Аэробика Равновесие	2
		44	Аэробика Равновесие (контроль)	1
		45	Аэробика (контроль)	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
		50	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1
		51	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		52	Спуски и подъемы	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		54	Одновременный двухшажный коньковый ход, отталкивание	1

		55	Преодоление контруклона	1
		56	Одновременный двухшажный коньковый ход, одноопорное скольжение	1
		57	Преодоление контруклона (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 4-5 км	1
		59	Попеременный четырехшажный ход	1
		60	Одновременный двухшажный коньковый ход, перенос тяжести тела	1
		61	Попеременный четырехшажный ход (контроль)	1
		62	Переход с попеременных на одновременные ходы	1
		63	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа ног	1
		64	Переход с попеременных на одновременные ходы, согласованность движений	1
		65	Одновременный двухшажный коньковый ход, работа рук	1
		66	Прохождение дистанции 5 км	1
		67	Одновременный двухшажный коньковый ход, согласованность движений	1
		68	Переход с попеременных на одновременные ходы (контроль)	1
		69	Одновременный двухшажный коньковый ход (контроль)	1
		70	Прохождение дистанции 5-6 км	1
		71 - 72	Лыжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Физические упражнения для самостоятельных занятий	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи (контроль)	1
		77	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Учебная игра	1
		78	Прием и передача двумя руками снизу Круговая тренировка	1
		79	Прием и передача двумя руками снизу Блокирование	1
		80 - 81	Прием и передача двумя руками снизу Верхняя прямая подача	2
		82	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Учебная игра	1
		83	Верхняя прямая подача Блокирование	1

		84	Верхняя прямая подача (контроль) Учебная игра	1
		85	Круговая тренировка	1
		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Плавание. Основные стили плавания.	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Измерение функциональных резервов организма	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 60м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97 - 98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	2
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 2 км (контроль)	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание мяча	1
		101	Метание мяча (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15