МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №10 "Успех" г. о. Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей естественно-математического цикла	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Школы №10 "Успех"
Протокол №4	Куличкова И.Н.	Терентьев С. А.
от "22" 06 2022 г.	от "24" 08 2022 г.	Приказ № 409-од от "25" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Иванова Марина Вячеславовна
учитель физической культуры

Самара 2022

Терентьев С.А.

Подписан цифровой подписью: Терентьев С.А.
DN: C=RU, O="МБОУ Школа № 10 ""Успех"" г.о. Самара", CN=Терентьев С.А., E=school_10@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2022.08.28 19:13:02 +04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа **по физической культуре для 5-9 класса** составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.04.2021);

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897;

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577;

4. Авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2020;

5. Положения «Порядок разработки, утверждения, реализации рабочих программ педагогических работников и внесения в них изменений МБОУ Школа №10 «Успех» г. о. Самара, утверждённого приказом директора МБОУ Школы №10 «Успех» г. о. Самара № 38-од от 18.03.2016 г.

6. Приказа Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования», с изменениями, внесенными приказом №766 Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года.

Рабочая программа соответствует положению «О рабочих программах учебных предметов» письмо МИНОБРНАУКИ России от 28.10.2015 г. № 08-1786. Разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и с учетом примерной ООП соответствующего уровня образования.

Реализуется на основе учебников:

- Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2019.
- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

Цель рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных 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;

- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане:

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом образовательной организации МБОУ Школа №10 «Успех» г. о. Самара рабочая программа реализуется в объеме - 510 ч:

- в 5 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 6 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 7 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 8 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 9 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих

спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 класс

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 кл.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном

темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема урока	Количество часов
5 КЛАСС (34 уч. н./ 3 ч. в неделю)		
Легкая атлетика – 27 ч.		
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Бег 60 м	1
3	Бег на скорость	1
4	Развитие скоростных способностей	1
5	Круговая эстафета	1
6	Прыжок в длину с разбега	1
7	Тройной прыжок	1
8	Прыжок на точность приземления	1
9	Бросок на дальность	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Бросок на точность	1
12	Бег 6 мин.	1
13	Чередование ходьбы и бега	1
14	Развитие выносливости	1
15	Преодоление препятствий	1
16	Равномерный бег	1
17	Бег 7 мин	1
18	Равномерный бег 8 мин	1
19	Развитие выносливости. Игра «наступление»	1
20	Равномерный бег 9 мин	1
21	Чередование ходьбы и бега. (бег 100м ходьба 80м)	1
22	Равномерный бег 10 мин	1
23	Развитие выносливости	1
24	Кросс 1000м	1
25	Преодоление малых препятствий	1
26	Метание в цель	1
27	Эстафета	1
Гимнастика – 21 ч.		
28	Инструктаж по ТБ	1
29	Ходьба по бревну	1

30	Мост	1
31	Кувырок вперед, кувырок назад	1
32	Развитие координационных способностей	1
33	Стойка на лопатках	1
34	Вис за весом	1
35	Поднимание ног в висе	1
36	Подтягивание в висе лежа	1
37	Вис прогнувшись	1
38	Подтягивание в висе	1
39	Развитие силовых качеств	1
40	Лазание по канату	1
41	Перелезание через препятствия	1
42	Вскок на колени	1
43	Соскок со взмахом рук	1
44	Опорный прыжок	1
45	Лазание по канату в три приема	1
46	Эстафета «мяч капитану»	1
47	Эстафета со скакалкой	1
48	Эстафета с обручем	1
	Спортивные игры – 30 ч.	
49	Инструктаж по ТБ	1
50	Передача мяча сверху	1
51	Встречные эстафеты	1
52	Линейные эстафеты	1
53	Линейные эстафеты с передачей мяча	1
54	Подвижные игры с элементами волейбола	1
55	Передача мяча	1
56	Прием мяча снизу	1
57	Игра в мини-волейбол	1
58	Передача мяча в парах	1
59	Передача мяча снизу двумя руками	1
60	Нижняя прямая подача с трех метров	1
61	Эстафеты с мячами	1
62	Игра в пионербол	1
63	Передвижение в стойке	1
64	Нижняя подача с шести метров	1
65	Боковая подача	1
66	Стойка и передвижение игрока в баскетболе	1
67	Ведение мяча на месте	1
68	Ловля мяча в парах	1
69	Бросок двумя руками от головы	1
70	Игра в мини-баскетбол	1
71	Ловля мяча в парах с шагом	1
72	Бросок от головы	1
73	Игра в баскетбол	1
74	Ведение мяча с изменением скорости	1
75	Бросок двумя руками снизу	1
76	Игра в мини-баскетбол	1
77	Ловля мяча в парах с шагом	1
78	Игра в баскетбол	1
	Бег. Прыжки. Метание – 24 ч.	

79	Инструктаж по ТБ	1
80	Чередование ходьбы и бега	1
81	Развитие выносливости	1
82	Равномерный бег 7 мин	1
83	Равномерный бег 8 мин	1
84	Бег 100 м, ходьба 80м	1
85	Равномерный бег 9 мин	1
86	Через кочки и пенечки	1
87	Равномерный бег 10мин	1
88	Преодоление препятствий	1
89	Кросс 1000 мин	1
90	Встречная эстафета	1
91	Бег 30 м	1
92	Бег 60 м	1
93	Круговая эстафета	1
94	Прыжок в длину	1
95	Тройной прыжок	1
96	Прыжок в высоту	1
97	Развитие силовых способностей	1
98	Бросок мяча на заданное расстояние	1
99	Бросок мяча на точность	1
100	Бросок мяча в цель	1
101	Развитие силовых качеств	1
102	Эстафета «Веревочка под ногами»	1
Итого за 5 класс учебных часов		**102**

6 КЛАСС (34 уч. н./ 3 ч. в неделю)		
	Легкая атлетика – 25 ч.	
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Высокий старт	1
3	Круговая эстафета	1
4	Встречная эстафета	1
5	Передача эстафетной палочки	1
6	Бег на результат	1
7	Прыжок в длину	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Беговые упражнения	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Бег 1000 м	1
12	Развитие выносливости	1
13	Равномерный бег	1
14	Чередование ходьбы и бега	1
15	Равномерный бег 12 мин	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Бег в гору	1
18	Равномерный бег 15 мин	1
19	Подвижная игра «через кочки и пенечки»	1
20	Преодоление препятствий. Игра «разведчики и часовые»	1
21	Бег 2000 м	1
22	Эстафеты с элементами волейбола	1

23	ТБ по игре в волейбол	1
24	Передача мяча сверху	1
25	Встречные эстафеты	1
	Гимнастика – 21 ч.	
26	Инструктаж по технике безопасности	1
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
28	Смешанный вис	1
29	Эстафета	1
30	Подтягивание в висе	1
31	Развитие силовых способностей	1
32	Вскок в упор присев	1
33	Соскок прогнувшись	1
34	Прыжок ноги врозь	1
35	Пресс	1
36	Наклон вперед	1
37	Строевые упражнения	1
38	Отжимания	1
39	Кувырок вперед	1
40	Развитие координации	1
41	Кувырок вперед и назад	1
42	Стойка на лопатках	1
43	Эстафета с обручами	1
44	Эстафета с мячами	1
45	Передача мяча двумя руками сверху	1
46	Игра в мини-волейбол	1
	Спортивные игры – 37 ч.	
47	Инструктаж по технике безопасности	1
48	Передача мяча сверху	1
49	Встречные эстафеты	1
50	Линейные эстафеты	1
51	Подвижные игры с элементами волейбола	1
52	Передача мяча	1
53	Прием мяча снизу	1
54	Игра в мини-волейбол	1
55	Передача мяча в парах	1
56	Передача мяча снизу двумя руками	1
57	Нижняя прямая подача с трех метров	1
58	Эстафеты с мячами	1
59	Игра в пионербол	1
60	Передвижение в стойке	1
61	Нижняя подача с шести метров	1
62	Боковая подача	1
63	Стойка и передвижение игрока в баскетболе	1
64	Ведение мяча на месте	1
65	Ловля мяча в парах	1
66	Бросок двумя руками от головы	1
67	Игра в мини-баскетбол	1
68	Ловля мяча в парах с шагом	1
69	Бросок от головы	1
70	Игра в баскетбол	1
71	Ведение мяча с изменением скорости	1

72	Бросок двумя руками снизу	1
73	Игра в мини-баскетбол	1
74	Ловля мяча в парах с шагом	1
75	Бросок от головы	1
76	Игра в баскетбол	1
77	Ведение мяча с изменением скорости	1
78	Бросок двумя руками снизу	1
79	Позиционное нападение	1
80	Ведение мяча с изменением направления	1
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
82	Взаимодействие игроков	1
83	Бросок от головы в движении	1
84	Взаимодействие через заслон	1
85	Нападение быстрым прорывом	1
86	Бросок от плеча в движении	1
	Бег. Прыжки. Метание – 16 ч.	
87	Инструктаж по ТБ	1
88	Специально беговые упражнения	1
89	Равномерный бег 10 мин	1
90	Развитие выносливости	1
91	Бег в гору	1
92	Равномерный бег 15 мин	1
93	Равномерный бег 17 мин	1
94	Бег по разному грунту	1
95	Равномерный бег 18 мин	1
96	Равномерный бег 20 мин	1
97	Бег 1000м	1
98	Высокий старт	1
99	Бег с ускорением	1
100	Бег по дистанции	1
101	Бег 60 м	1
102	Эстафета по кругу	1
Итого за 6 класс учебных часов		**102**

7 КЛАСС (34 уч.н./ 3 ч. в неделю)		
	Легкая атлетика – 11 ч.	
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Встречные эстафеты	1
3	Челночный бег	1
4	Бег 30м	1
5	Бег 60м	1
6	Прыжок в длину с разбега	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Метание мяча	1
9	Прыжок в длину на результат	1
10	Правила бега на средние дистанции	1
11	Бег 1500м	1
	Кроссовая подготовка – 9 ч.	
12	Преодоление горизонтальных препятствий	1
13	Развитие выносливости	1

14	Бег17мин.	1
15	Понятие о темпе упражнения	1
16	Преодоление вертикальных препятствий	1
17	Бег18мин.	1
18	Преодоление препятствий	1
19	Спортивная игра «Лапта»	1
20	Бег2000м.	1
	Спортивные игры на основе волейбола – 7 ч.	
21	Стойка и передвижения игрока	1
22	Передача мяча в парах через сетку	1
23	Нижняя прямая подача	1
24	Прием м мяча снизу двумя руками	1
25	Игра по упрощенным правилам	1
26	Эстафета волейболиста	1
27	Игра в волейбол	1
	Гимнастика – 18 ч.	
28	Инструктаж по ТБ	1
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1
30	Передвижение в висе	1
31	Подъем переворотом	1
32	Подтягивание	1
33	Выполнение комбинаций	1
34	Опорный прыжок	1
35	Прыжок способом «согнув ноги»	1
36	Прыжок способом «ноги врозь»	1
37	Эстафета	1
38	Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Выполнение опорного прыжка	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатки	1
41	Кувырок назад в полушпагат	1
42	Лазание по канату	1
43	Кувырок вперед	1
44	«Мост» из положения стоя	1
45	Лазание по шесту	1
	Спортивные игры на основе баскетбола – 3 ч.	
46	Передвижение игрока. Повороты с мячом	1
47	Передача мяча двумя руками	1
48	Ведение мяча на месте и в движение	1
	Спортивные игры – 35 ч.	
48	Инструкция по ТБ	1
49	Передача мяча в волейболе	1
50	Прием мяча снизу	1
51	Подача мяча	1
52	Нападающий удар	1
53	Комбинации из освоенных элементов	1
54	Игра по упрощенным правилам	1
55	Прием. Передача. Удар	1
56	Нижняя подача	1
57	Удар после подбрасывания партнера	1
58	Тактика нападения	1
59	Правила баскетбола	1

60	Приемы передвижения и остановки игрока	1
61	Повороты с мячом	1
62	Передача мяча одной рукой	1
63	Бросок мяча от головы	1
64	Передача мяча с отскоком	1
65	Ведение мяча в движении	1
66	Передача мяча различными способами	1
67	Передача мяча от груди	1
68	Бросок мяча от груди двумя руками	1
69	Быстрый прорыв	1
70	Передача мяча от плеча	1
71	Развитие координационных способностей	1
72	Передача мяча в тройках	1
73	Штрафной бросок	1
74	Бросок мяча с сопротивлением	1
75	Игровые задания	1
76	Учебная игра	1
77	Игровые задания 2х2	1
78	Бросок мяча в движение от плеча	1
79	Игровые задания 3х1	1
80	Учебная игра в баскетбол	1
81	Игра в баскетбол	1
	Бег с преодолением препятствий – 9 ч.	
82	Инструктаж по ТБ	1
83	Специальные беговые упражнения	1
84	Преодоление препятствий	1
85	Понятие о ритме упражнения	1
86	Развитие выносливости	1
87	Понятие об объеме упражнения	1
88	Преодоление вертикальных препятствий	1
89	Бег 20мин.	1
90	Спортивные игры	1
	Спринтерский бег. Метание. Прыжки – 10 ч.	
91	Высокий старт	1
92	Эстафета	1
93	Бег по дистанции	1
94	Финиширование	1
95	Развитие скоростных качеств	1
96	Прыжок в высоту	2
97	Метание мяча	2
98	Метание на дальность	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств	1
100	Метание мяча в «коридор»	1
Итого за 7 класс учебных часов		**102**

8 КЛАСС (34 уч.н./ 3 ч. в неделю)		
	Легкая атлетика – 24 ч.	
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Совершенствование низкого, высокого старта	1

3	Специальные беговые упражнения	1
4	Совершенствование передачи эстафетной палочки, эстафетный бег	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростные отрезки	1
6	Стартовый разгон, финиширование	1
7	Бег 60м, спортивные игры	1
8	Бег 100м, прыжки в длину с места	1
9	Челночный бег с переноской кубика	1
10	Совершенствование метания мяча 150 гр на дальность	1
11	Силовая тренировка, пресс, прыжки через скакалку	1
12	Бег 1000м, спортивные игры	1
13	Подготовительные беговые упражнения, игры по выбору	1
14	Специальные прыжковые упражнения, спорт.игры	1
15	Прыжки в высоту	1
16	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Учебные игры	1
17	Прыжок в высоту способом ножницы	1
18	Зачеты и итоги по л/а. учебные игры	1
19	Тб по волейболу, стойка и передвижения, правила игры	1
20	Нападающий удар, блок, передачи	1
21	Передача мяча в парах сверху и над собой	1
22	Прием мяча сверху, снизу, сбоку	1
23	Учебно-тренировочная игра 5 на 5	1
24	Командные эстафеты, правила судейства	1
	Гимнастика – 24 ч.	
25	Техника безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале	1
26	Совершенствование кувырков вперед в группировке	1
27	Совершенствование кувырков вперед в группировке назад, подтягивание	1
28	Совершенствование стойки на руках, голове, лопатках	1
29	Подтягивание на низкой, высокой перекладинах	1
30	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь, отход от снаряда	1
31	Совершенствование опорного прыжка согнув ноги, отход от снаряда	1
32	Опорный прыжок через коня в длину, приземление, отход	1
33	Гимнастические упражнения на равновесие на бревне, на скамье	1
34	Лазание по канату в два приема	1
35	Совершенствование гимнастических упражнений на равновесие на бревне	1
36	Круговая разминка, упражнения на гимнастических матах	1
37	Акробатика, комбинация из ранее изученных элементов	1
38	Пресс – поднимание ноги за голову, удерживая мяч ногами	1
39	Полоса препятствий, сгибание и разгибание рук в упоре	1
40	Подъем-переворот на низкой и высокой перекладине	2
41	Выход силой на высокой перекладине	2
42	Зачеты по гимнастике, спортивные игры	1
43	Передача мяча в парах, тройках, в движении	1
44	Броски мяча в кольцо после ведения	1
45	Учебная игра, судейство, правила	1
46	Подведение итогов четверти	1

	Спортивные игры – 30 ч.	
47	Техника безопасности по спортивным играм. Стойки и передвижения игроков.	1
48	Ведение мяча с изменением направления и быстроты отхода	2
49	Передача мяча от груди, в движении и с отскоком от пола	2
50	Сочетание приемов ведения, бросков, передач	1
51	Передача мяча в движении в парах на оценку	1
52	Остановка прыжком, бросок с 2 шагов, передача мяча в тройках	1
53	Бросок мяча 1 рукой от плеча после ловли	1
54	Передача мяча от груди в парах, на месте и в движении	1
55	Учебная игра 3 на 3, бросок в кольцо после ведения 10 раз	1
56	Перехват мяча после передач	1
57	Бросок мяча 1 рукой после отскока от щита, от плеча	1
58	Передача мяча в движении в тройках, со сменой мест	1
59	Нападение, быстрый прорыв 2 на 1, бросок в кольцо, техника ведения	1
60	Бросок 1 и 2 руками от плеча, из-за головы после отскока и остановки	1
61	Сочетание отработанных приемов, учебная игра	1
62	Т.Б. по волейболу. Прием мяча после подачи.	1
63	Прием и подача мяча снизу 2 руками	1
64	Подача мяча сверху, снизу, сбоку через сетку	1
65	Нападающий удар через сетку в зону 2,3,4	1
66	Блокирование нападающего удара, одиночные, групповые в зонах 2 и 4.	1
67	Учебная игра 6 на 6, судейство, правила игры	1
68	Прием мяча снизу 2 руками	1
69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Челночный бег.	2
70	Нижняя прямая подача, учебная игра, прыжки через скакалку 1 минута.	2
71	Тактические действия игроков в защите и нападении.	1
72	Итоги 3 четверти, учебная игра.	1
	Легкая атлетика – 24 ч.	
73	Техника безопасности. Спортивные игры, ловля и передача мяча	1
74	Челночный бег, передача мяча разными способами в движении со сменой мест	1
75	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением направления	1
76	Бросок в кольцо после ведения в прыжке с 6 метров	1
77	Штрафной бросок различными способами . прыжок в длину с места	1
78	Инд. действия в защите, перехват мяча, борьба за мяч у кольца	1
79	Легкая атлетика, разбег, толчок, приземление.	1
80	Подбор ноги для разбега с 7-9 шагов, прыжок в высоту	1
81	Прыжок в высоту способом перешагивание, отжимание от пола	1
82	Низкий, высокий старт. Скакалка 1 мин.	1
83	Развитие силовых качеств, метание мяча на дальность.	1
84	Спец.беговые и прыжковые упражнения, метание мяча	1

85	Скоростные отрезки 60м, 100м	1
86	Старт, бег, финиширование	1
87	Совершенствование прыжков в длину с места	1
88	Челночный бег 3 по 10 м с переноской кубика, бег 40 м с учетом времени	1
89	Развитие силы – подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
90	Бег 1000м, спортивные игры	1
91	Лазание по канату, упражнения на пресс, подтягивание на перекладине	1
92	Совершенствование в метании мяча	1
93	Бег до 20 мин, кроссовая подготовка	1
94	Настольный теннис, подача и прием мяча	1
95	Настольный теннис, учебная игра	1
96	Подведение итогов четверти, года, игры по выбору.	1
Итого за 8 класс учебных часов		**102**
9 КЛАСС (34 уч.н./ 3 ч. в неделю)		
	Легкая атлетика – 10 ч.	
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Бег по дистанции (70-80м)	1
3	Эстафетный бег	1
4	Низкий старт. Финиширование	1
5	Бег на результат (60м)	1
6	Метание мяча на дальность с места	1
7	Метание мяча на дальность с разбега	1
8	Прыжок в длину на результат	1
9	Бег (2000м – мальчики, 1500 – девочки)	1
10	Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Кроссовая подготовка – 10 ч.	
11	Преодоление горизонтальных препятствий	1
12	Бег в равномерном темпе (12 минут)	1
13	Специально беговые упражнения	1
14	Бег под гору	1
15	Бег в равномерном темпе (15 минут)	1
16	Преодоление препятствий	1
17	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1
19	Бег по песку. Спортивная игра «Лапта».	1
20	Бег на результат (3000 м – мальчики, 2000 м – девочки)	1
	Гимнастика – 18 ч.	
21	Подтягивание в висе	1
22	Изложение взглядов и отношений к физической культуре	1
23	Подъем переворотом силой	1
24	Подъем переворотом махом	1
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
26	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге	1
27	Эстафеты	1
28	Прыжок ноги врозь	1
29	Прыжок боком	1

30	Эстафеты. Ору с обручами.	1
31	Лазание по канату в два приема	1
32	Эстафета. Развитие скоростно-силовыхспосрбностей	1
33	Стойка на руках и голове	1
34	Кувырок назад в полушпагат	1
35	Ору в движении. Развитие координационных способностей.	1
36	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Ору в движении.	1
	Спортивные игры. Баскетбол – 27 ч.	
39	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
40	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
41	Позиционное нападение со сменой места	1
42	Штрафной бросок	1
43	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
45	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
46	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
47	Сочетание приемов передвижени и остановок	1
48	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3на 3). Учебная игра.	1
49	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3на 3). Учебная игра.	1
50	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
51	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 на 4). Учебная игра.	1
52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок	1
54	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 на 2, 4 на 3)	1
55	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой.	1
56	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1
57	Учебная игра. Правила баскетбола	1
58	Взаимодействии трех игроков в нападении	1
59	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
60	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1
61	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1
62	Взаимодействии трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1
63	Учебная игра	1
64	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	1
65	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1
	Спортивные игры. Волейбол – 18 ч.	
66	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
67	Нижняя прямая передача	1
68	Нападающий удар при встречных передачах	1
69	Стойки и передвижение игрока. Учебная игра	1

70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
71	Прием мяча, отраженного сеткой	1
72	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1
73	Учебная игра	1
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
75	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону	1
76	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1
77	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
78	Прием мяча снизу в группе	1
79	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
80	Комбинации из передвижений игрока	1
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
82	Комбинации из передвижений игрока. Нападающий удар при встречных передачах	1
83	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
	Бег. Прыжки. Метание – 19 ч.	
84	Инструктаж по технике безопасности	1
85	Преодоление препятствий	1
86	Бег в равномерном темпе 10 минут	1
87	Специальные беговые упражнения	1
88	Бег под гору	1
89	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием	1
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1
91	Бег на результат 2 км	1
92	Бег 1,5 км	1
93	Спортивная игра «Лапта»	1
94	Развитие выносливости	1
95	Низкий старт	1
96	Стартовый разгон	1
97	Бег до 100 м	1
98	Эстафетный бег	1
99	Бег на результат 60 м	1
100	Прыжок в высоту	1
101	Метание мяча на дальность	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств	1
Итого за 9 класс учебных часов		**102**