

Приложение 1. к ООП ООО

Приказ № 59 от 30.08.2018

Приказ № 77 от 31.08.2021

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для уровня основного общего образования
(5 – 9 классы)
срок реализации 5 лет
уровень базовый

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5 класс 68ч – 2ч в неделю

6 класс 68ч – 2 ч в неделю

7 класс 68ч -- 2ч в неделю

8 класс 68ч – 2 ч в неделю

9 класс 66ч – 2 ч в неделю

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Спортивные игры

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

5—9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

5-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

3. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
 5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс.

Легкая атлетика 1 четверть.

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание старта с опорой на одну руку . Игра.	1
2.	Закрепление старта с опорой на одну руку . Эстафета с мячом. Бег 4 минуты.	1
3.	Разучивание прыжка в длину . Закрепление старта с опорой на одну руку . Эстафета. Бег 6 минут.	1
4.	Учёт старта с опорой на одну руку . Закрепление прыжка в длину . Бег 6 минут	1
5.	Учёт бега 60 метров. Разучивание метания мяча. Совершенствование прыжка в длину . Бег 4 минуты.	1
6.	Закрепление метания мяча. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 8 минут.	1
7.	Учёт прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча . Бег 8 минут	1
8.	Совершенствование метания мяча. Бег 8 минут. Игра.	1
9.	Учёт метания мяча 150 грамм . Эстафета .	1
10.	Медленный бег 2000 метров.	1
11.	Разучивание передвижения и остановки прыжком в баскетболе. Эстафета с мячом.	1
12.	Разучивание передачи и приёма мяча . Закрепление передвижения и остановки прыжком .	1
13.	Разучивание ведения мяча . Закрепление передачи мяча в парах. Эстафета.	1
14.	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой. Совершенствование передачи мяча в парах . Игра.	1
15.	Совершенствование ведения мяча правой , левой рукой. Совершенствование передачи мяча . Игра.	1
16.	Разучивание броска мяча по кольцу. Совершенствование ведения мяча. Игра.	1
17.	Закрепление броска мяча по кольцу. Совершенствование ведения мяча . Учебная игра.	1
18.	Совершенствование броска мяча по кольцу. Совершенствование ведения мяча . Подвижная игра.	1

Гимнастика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
19.	Правила безопасности на уроках гимнастике. Совершенствование перестроения из одной в две и три шеренги, совершенствование два кувырка вперёд. Эстафета.	1

20.	Разучивание лазания по канату в два приёма. Совершенствование два кувырка вперёд. Эстафета.	1
21.	Закрепления лазания по канату. Совершенствование два кувырка вперёд. Совершенствование элементов строя. Эстафета .	1
22.	Разучивание два кувырка назад. Совершенствование два кувырка назад . Совершенствование перекат назад- стойка на лопатках .	1
23.	Закрепление два кувырка назад. Совершенствование два кувырка назад . Совершенствование лазания по канату в два приёма. Эстафета.	1
24.	Разучивание акробатических соединений из разученных элементов .Совершенствование два кувырка назад .Совершенствование лазания по канату . Эстафета с гимнастической скакалкой .	1
25.	Разучивание ходьбы по рейки гимнастической скамейки приставными шагами .Закрепление акробатических соединений. Эстафета.	1
26.	Разучивание приседаний и поворотов в приседе . Закрепление ходьбы приставными шагами по рейке гимнастической скамейки . Совершенствование акробатических соединений.	1
27.	Закрепление приседаний поворотов в приседе .Совершенствование ходьбы приставными шагами по рейке гимнастической скамейки . Совершенствование лазания по канату.	1
28.	Совершенствование подтягивания в висе хватом . Совершенствование приседаний поворотов в приседе . Совершенствование ходьбы приставными шагами по рейке гимнастической скамейке . Совершенствование лазания по канату .	1
29.	Разучивание опорного прыжка, ноги врозь через гимнастического козла (М), Д- в упор присев, соскок .Совершенствование упражнений на равновесие .Эстафета.	1
30.	Закрепление опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (М), Д- в пор присев , соскок .Совершенствование упражнений на равновесие . Эстафета .	1
31.	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два .Совершенствование опорного прыжка . Совершенствование упражнений на равновесие.	1
32.	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два . Совершенствование опорного прыжка . Совершенствование упражнений на равновесие . Эстафета .	1

Спортивные игры

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
33.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения , остановки прыжком . Эстафета	1
34.	Совершенствование передвижения, остановки прыжком .Совершенствование передач мяча в парах, тройках. Эстафета.	1
35.	Разучивание введения мяча правой и левой рукой. Закрепление передачи мяча в парах, тройках .Эстафета .	1
36.	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Закрепление введения мяча правой и левой рукой . Эстафета .	1
37.	Разучивание введения мяча змейкой. Закрепление броска по кольцу одной рукой с места. Игра « Перестрелка».	1
38.	Закрепление введения мяча змейкой. Совершенствование броска по кольцу одной	1

	рукой с места .Игра « Перестрелка».	
39.	Совершенствование ведения мяча змейкой. Совершенствование броска по кольцу одной рукой . Эстафета.	1
40.	Совершенствование ведения мяча змейкой. .Совершенствование броска по кольцу одной рукой .. Игра « Мяч ловцу ».	1
41.	Разучивание передачи мяча на месте одной рукой. Совершенствование ведения мяча.Игра «Мяч ловцу».	1
42.	Закрепление передачи мяча на месте одной рукой. Совершенствование ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
43.	Совершенствование передачи мяча на месте одной рукой. Совершенствование ведения мяча .Эстафета .	1
44.	Разучивание передачи мяча в парах. Совершенствование передвижения и остановки прыжком. Эстафета с мячом.	1
45.	Закрепление передачи мяча в парах. Совершенствование передвижения и остановки прыжком. Эстафета.	1
46.	Разучивание броска по кольцу снизу с трёх метров. Совершенствование ведения мяча . Эстафета.	1
47.	Закрепление броска по кольцу снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении. Эстафета баскетболиста.	1
48.	Совершенствование броска по кольцу снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении. Эстафета баскетболиста.	1
49.	Совершенствование броска по кольцу снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении. Учебная игра.	1
50.	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи мяча в движении Учебная игра .	1
51.	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи мяча в движении . Учебная игра.	1
52.	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи мяча в движении . Учебная игра.	1

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
53.	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике .Разучивание прыжка в высоту способом перешагивания .Совершенствование элементов строя . Медленный бег 1 минута . Игра « Перестрелка».	1
54.	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствование элементов строя . Медленный бег 2 минуты . Эстафета.	1
55.	Совершенствование прыжка в высоту . Совершенствование элементов строя . Медленный бег 2 минуты Эстафета баскетболистов.	1
56.	Совершенствование прыжка в высоту . Совершенствование челночного бега 3*10 метров . Эстафета .	1
57.	Закрепление старта с опорой на одну руку . Совершенствование челночного бега . Медленный бег 3 минуты . Игра .	1
58.	Совершенствование старта с опорой на одну руку . Совершенствование ведения и передачи мяча в баскетболе. Медленный бег 4 минуты .	1
59.	Совершенствование старта с опорой на одну руку . Совершенствование ведения и передачи мяча в баскетболе. Медленный бег 5 минут .	1

60.	Совершенствование старта с опорой на одну руку . совершенствование видения и передачи мяча в баскетболе . Медленный бег 5 минут.	1
61.	Бег 60 метров . Совершенствование ведения и передачи мяча .Учебная игра.	1
62.	Разучивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование элементов строя . Эстафета .	1
63.	Разучивание метания мяча с трёх пяти шагов разбега. Закрепления прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут.	1
64.	Закрепление метания мяча с трёх пяти шагов разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Эстафета.	1
65.	Совершенствование метания мяча с 3-5 шагов разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 7 минут	1
66.	Совершенствование метания мяча с 3-5 шагов разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 7 минут.	1
67.	Совершенствование метания мяча с 3-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1
68.	Кросс 1500 метров.	1

6

6 класс.

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание низкого старта. Бег 2 минуты.	1
2.	Закрепление низкого старта. Совершенствование старта с опорой на одну руку. Бег 3 минуты.	1
3.	Разучивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег 4 минуты.	1
4.	Учет низкого старта. Закрепление прыжка в длину с разбега. Бег 5 минут.	1
5.	Разучивание метания мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину. Эстафета.	1
6.	Учет бега 60 метров с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину. Совершенствование метания мяча.	1
7.	Учет прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча. Бег 7 минут.	1
8.	Совершенствование метания мяча 150 грамм. Свободный бег 8 минут. О.Ф.П.	1
9.	Учет метания мяча. Бег 8 минут.	1
10.	Учет бега 1500 метров.	1
11.	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе со сменой мест. Эстафета.	1
12.	Совершенствование ловли и передачи мяча со сменой мест в тройках. Эстафета.	1
13.	Совершенствование ловли и передачи мяча со сменой мест в тройках. Эстафета.	1

14.	Разучивание ведения мяча бегом по прямой. Совершенствование передачи мяча в движении. Игра.	1
15.	Разучивание броска мяча по кольцу после ведения. Закрепление ведения мяча. Игра.	1
16.	Закрепление броска мяча по кольцу после ведения. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
17.	Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
18.	Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1

Гимнастика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики . Совершенствование перестроения из колонны по одному в двое . Закрепление кувырка вперед в группировке . Эстафета .	1
20.	Закрепление кувырка назад в группировки . Совершенствование кувырка вперед в группировки . Совершенствование лазания по канату в два приёма . Эстафета .	1
21.	Совершенствование кувырка назад в группировке . Совершенствование два кувырка в группировке . Совершенствование лазания по канату . Эстафета .	1
22.	Совершенствование два кувырка вперед . Совершенствование два кувырка назад . Совершенствование лазания по канату . Эстафета.	1
23.	Совершенствование стойки на лопатке . Совершенствование кувырка вперед , назад слитно . Лазание по канату .	1
24.	Совершенствование стойки на лопатках . перекат вперед упор присев. Совершенствование кувырка вперед , назад слитно. Лазание по канату . Эстафета.	1
25.	Разучивание опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (М), ноги врозь (Д). Закрепление акробатической комбинации (два кувырка вперед, кувырок назад, перекат назад стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.) Эстафета .	1
26.	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование акробатической комбинации . Эстафета с гимнастическими палочками.	1
27.	Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование акробатической комбинации. О.Ф.П.	1
28.	Закрепление упражнений на равновесие(Д- рейка гимнастической скамейки) поворот на носках в полу приседе , выход в равновесие на одной , соскок прогнувшись из стойки поперёк. Упражнения на низкой перекладине (М- подъём в упор с прыжка, перемах левой, правой вперед , назад , соскок махом назад) Совершенствование опорного прыжка. О.Ф.П.	1
29.	Совершенствование упражнений на равновесие (Д) (М)- перекладина . Совершенствование опорного прыжка . О.Ф.П.	1
30.	Совершенствование упражнений на равновесие (Д) (М)- перекладина . Совершенствование опорного прыжка .О.Ф.П.	1

31.	Совершенствование упражнений на равновесие (Д) (М)- перекладина. Совершенствование опорного прыжка. О. Ф. П.	1
32.	Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование лазания по канату. О. Ф. П.	1

Баскетбол

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
33.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
34.	Закрепление прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. Эстафета с мячами.	1
35.	Совершенствование прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Совершенствование остановки прыжком после ускорения. Эстафета.	1
36.	Совершенствование остановки прыжком после ускорения. Совершенствование прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Эстафета.	1
37.	Совершенствование остановки прыжком после ускорения. Совершенствование ловли мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1
38.	Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование ловли мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1
39.	Совершенствование передачи мяча в парах. Совершенствование ловли мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1
40.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
41.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
42.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест в движении. Учебная игра 3*3.	1
43.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест в движении. Учебная игра 3*3.	1
44.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках со сменой мест в движении. Учебная игра 3*3.	1
45.	Совершенствование ведения мяча змейкой. Закрепление броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Учебная игра.	1
46.	Совершенствование ведения мяча змейкой. Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Учебная игра.	1
47.	Совершенствование ведения мяча змейкой. Совершенствование броска мяча после ведения. Совершенствование броска мяча от груди. Эстафета.	1
48.	Совершенствование ведения мяча змейкой. Совершенствование	1

	броска мяча после ведения. Совершенствование броска мяча от груди. Эстафета.	
49.	Совершенствование броска мяча от груди в корзину. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
50.	Совершенствование броска мяча от груди в корзину. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
51.	Совершенствование броска мяча от груди с места двумя руками в корзину. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
52.	Учебная игра по правилам.	1

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
53.	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике . Разучивание прыжка в высоту способом перешагивания . Медленный бег 2 минуты .Эстафета.	1
54.	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания . Бег 2 минуты . Эстафета с мячами .	1
55.	Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование строевых упражнений .Медленный бег 2 минуты .Игра « Перестрелка».	1
56.	Совершенствование прыжка в высоту . Совершенствование строевых упражнений .Медленный бег 2 минут .Игра .	1
57.	Разучивание метания мяча в горизонтальную цель с 8 метров . Совершенствование передачи мяча со сменой мест в баскетболе . Медленный бег 3 минут.	1
58.	Закрепление метания мяча в горизонтальную цель с 8 метров . Совершенствование передачи мяча в движении и парами . Учебная игра.	1
59.	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование передачи мяча в движении парами. .Совершенствование броска мяча по кольцу после видения.Эстафета.	1
60.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование метания мяча в цель.Медленный бег 3 минуты .	1
61.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона .Бег 60 метров с низкого старта . Эстафета с мячами .	1
62.	Разучивание прыжка в длину с разбега, согнув ноги . Медленный бег 4 минуты . Эстафета баскетболистов .	1
63.	Разучивание метания мяча 150 грамм с разбега .Закрепление прыжка в длину с разбега .Бег 4 минуты .	1
64.	Закрепление метания мяча 150 грамм с разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Бег 4 минуты . Игра .	1
65.	Совершенствование метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 5 минут. Эстафета .	1
66.	Совершенствование метания мяча с разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 6 минут .	1

67.	Совершенствование метания мяча 150 грамм с разбега .Бег 5 минут. Эстафета. К	1
68.	Кросс 1500 метров .	1

7 класс
Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках лёгкой атлетики . Совершенствование низкого старта . Бег 2 минуты.	1
2.	Совершенствование низкого старта . Эстафета. Бег 3 минуты.	1
43.	Разучивание прыжка в длину. Совершенствование низкого старта.	1
4.	Учёт низкого старта Закрепление прыжка в длину.	1
5.	Учёт бега 60 метров. Разучивание метания мяча . Бег 5 минут.	1
6.	Закрепление метания мяча . Учёт прыжка в длину.	1
7.	Совершенствование метания мяча 150 грамм . Совершенствование бега 6 минут. Игра.	1
8.	Совершенствование метания мяча. О.Ф.П. Бег 7 минут .	1
9.	Учёт метания мяча 150 грамм . Бег 8 минут.	1
10.	Бег 1500 метров.	1
11.	Разучивание поворотов на месте . Эстафета.	1
12.	Разучивание ведения мяча. Закрепление поворотов на месте . Игра.	1
13.	Закрепление ведения мяча. Совершенствование поворотов на месте .Игра.	1
14.	Разучивание передачи мяча . Совершенствование ведения мяча.	1
15.	Закрепление передачи мяча. Совершенствование ведение мяча.	1
16.	Разучивание передачи мяча со сменой мест . Совершенствование ведение мяча.	1
17.	Закрепление передачи мяча со сменой мест. Совершенствование ведения мяча.	1
18.	Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Игра.	1

Гимнастика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Разучивание кувырка вперед , в стойку на лопатках (М) (Д)-мост из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	1
20.	Разучивание кувырка назад в полушпагат. Закрепление кувырка вперед . Совершенствование лазания по канату .	1
21.	Совершенствование кувырка назад в полушпагат .	1

	Совершенствование кувырка вперед . Совершенствование лазания по канату.	
22.	Совершенствование кувырка назад в полушпагат . Совершенствование кувырка вперед . Совершенствование лазания по канату.	1
23.	Разучивание акробатической комбинации (М- из упора лежа в упор присев , кувырок назад , стойка на лопатках, развести и свести ноги группировка, перекаат назад , упор присев , кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку .)(Д- подход , из упора присев , кувырок вперед , кувырок назад в полушпагат, прыжком в упор присев, мост из положения стоя .) Совершенствование лазания по канату . Формирование физических качеств и навыков .	1
24.	Закрепление акробатической комбинации. Совершенствование лазания по канату . Формирование силы и ловкости.	1
25.	Совершенствование техники акробатических комбинаций . Проведение комплексной силовой тренировки . Совершенствование лазания по канату .	1
26.	Совершенствование техники акробатических комбинаций . Проведение комплексной силовой тренировки . Совершенствование лазания по канату .	1
27.	Разучивание опорного прыжка М- согнув ноги через козла в длину , Д- ноги врозь через козла в ширину высота 105 см . Формирование общефизических качеств.	1
28.	Разучивание упражнений на равновесие , перекладина (Д- передвижение по рейке гимнастической скамейки , М- переворот в упор толчком двух ног). Закрепление опорного прыжка. Совершенствование физических качеств .	1
29.	Закрепление упражнений на равновесие , перекладине . Совершенствование опорного прыжка . Формирование силы, ловкости и скоростно-силовых способностей .	1
30.	Совершенствование комбинаций Д- шаги « Польки» ,поворот на 180градусов, ходьба со взмахом прямых ног ,руки в стороны , соскок прогнувшись М-подъём в упоре перемах левой правой вперёд , соскок махом назад с поворотом . Совершенствование опорного прыжка. О.Ф.П.	1
31.	Совершенствование комбинаций . Совершенствование опорного прыжка. О.Ф.П.	1
32.	Организация и проведение круговой тренировки . Формирование общефизических качеств.	1

Спортивные игры

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
33.	Правила технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование технических приёмов и действий баскетболистов : бега с мячом и способом ведения мяча . Эстафета с мячами.	1

34.	Совершенствование технических приёмов. Совершенствование техники и тактики игры . Формирование ловкости и выносливости.	1
35.	Совершенствование способов ловли мяча. Совершенствование технических приёмов и способы ведения мяча. Учебная игра.	1
36.	Совершенствование способов ловли мяча. Совершенствование технических приёмов и способы ведения мяча. Учебная игра.	1
37.	Совершенствование техники бросков в корзину с места. Совершенствование способов ведения мяча .	1
38.	Отработка приёмов броска в корзину с места. совершенствование навыков передачи мяча на месте . Учебная игра.	1
39.	Отработка приёмов броска в корзину с места. совершенствование навыков передачи мяча на месте . Учебная игра.	1
40.	Отработка приёмов броска мяча в корзину с дальней дистанции . Совершенствование навыков передачи мяча в движении . Учебная игра.	1
41.	Отработка приёмов броска мяча в корзину с дальней дистанции . Совершенствование навыков передачи мяча в движении . Учебная игра.	1
42.	Совершенствование навыков броска по кольцу после ведения .Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления . Учебная игра.	1
43.	Совершенствование навыков броска по кольцу после ведения .Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления . Учебная игра.	1
44.	Отработка техники тактических действий игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии . Учебная игра.	1
45.	Совершенствование технико - тактических действий игроков при вбрасывании мяча соперникам .Организация и проведение круговой тренировки . Учебная игра .	1
46.	Совершенствование технико - тактических действий игроков при вбрасывании мяча соперникам .Организация и проведение круговой тренировки . Учебная игра .	1
47.	Совершенствование техники и тактики игры . Формирование чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи в игре.	1
48.	Отработка технических и тактических действий в нападении, борьба за мяч в игре по баскетболу . Формирование общефизических качеств.	1
49.	Отработка технических и тактических действий в нападении, борьба за мяч в игре по баскетболу . Формирование общефизических качеств.	1
50.	Отработка технических и тактических действий в нападении и защите . Учебная игра.	1
51.	Отработка технических и тактических действий в нападении и защите . Учебная игра.	1
52.	Учебная игра по правилам .	1

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
53.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики . Разучивание прыжка в высоту с разбега. Медленный бег 2 минуты. Игра.	1
54.	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Медленный бег 2 минуты . Эстафета .	1
55.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега . Совершенствование техники спринтерского бега . Медленный бег 3 минуты .	1
56.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона . Совершенствование прыжка в высоту . Медленный бег 3 минуты О.Ф.П.	1
57.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование технических приёмов и способы ведения мяча в баскетболе .	1
58.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование технических приёмов и способы ведения мяча в баскетболе .	1
59.	Совершенствование технических и тактических действий в нападении и защите , борьбы за мяч в игре . Учебная игра .	1
60.	Совершенствование технических и тактических действий в нападении и защите , борьбы за мяч в игре . Учебная игра .	1
61.	Закрепление прыжка в длину с разбега согнув ноги . Тренировка в спринтерском беге на 60 метров . Медленный бег 4 минуты.	1
62.	Закрепление метания мяча на дальность . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 4 минуты.	1
63.	Совершенствование метания мяча на дальность . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 5 минут.	1
64.	Совершенствование метания мяча на дальность . Совершенствование прыжка в длину с разбега . Медленный бег 5 минут.	1
65.	Совершенствование метания мяча на дальность . Совершенствование метания мяча в цель . Медленный бег 6 минут. О.Ф.П.	1
66.	Совершенствование метания мяча на дальность . Совершенствование метания мяча в цель . Медленный бег 6 минут. О.Ф.П.	1
67.	Кросс 1500 метров.	1
68.	Определение уровня физической подготовленности по подтягиванию , прыжкам в длину с места, бег 30 метров .	1

8 класс.

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 2 минуты.	1
3.	Совершенствование низкого старта. Бег 6 минут. Эстафета.	1
4.	Учет низкого старта. Совершенствование прыжка в длину.	1
5.	Учет бега 60 метров. Совершенствование прыжка в длину. Бег 2 минуты.	1
6.	Совершенствование прыжка в длину. Совершенствование метания мяча.	1
7.	Учет прыжка в длину. Совершенствование метания мяча.	1
8.	Совершенствование метания мяча 150 грамм. Свободный бег 6 минут.	1
9.	Совершенствование метания мяча. Бег 6 минут. О. Ф. П.	1
10.	Учет метания мяча 150 грамм. Бег 8 минут. О. Ф. П.	1
11.	Кросс 1500 метров.	1
12.	Совершенствование передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	1
13.	Разучивание броска мяча по кольцу после ведения. Совершенствование ведения мяча в движении. Игра.	1
14.	Разучивание штрафного броска. Закрепление броска мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1
15.	Закрепление штрафного броска. Совершенствование броска мяча после ведения.	1
16.	Разучивание передачи в движении. Совершенствование штрафного броска.	1
17.	Закрепление передачи в движении. Совершенствование штрафного броска. Игра.	1
18.	Совершенствование передачи в движении. Учебная игра.	1

Гимнастика 2 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастике . Разучивание кувырок вперед ,назад слитно . Совершенствование лазания по канату.Эстафета.	1
20.	Разучивание длинный кувырок прыжком с места (М) (Д)кувырок назад , полушпагат. Закрепление кувырка назад , вперёд слитно .Совершенствование лазания по канату.	1
21.	Закрепление длинного кувырка прыжком с места (М) (Д)- кувырок назад , полушпагат .Совершенствование кувырка назад слитно .Совершенствование лазания по канату.	1
22.	Разучивание стойки на голове и руках (М) (Д) -мост с переходом в упор на одно колено . Совершенствование акробатических упражнений урока № 3 . Совершенствование лазания по канату .	1
23.	Разучивание акробатического соединения (М- стойка на голове упор-	1

	присев , длинный кувырок , кувырок назад) (Д- кувырок вперёд ,перекат назад - мост с переходом на одно колено , кувырок назад в полу-шпагат). Совершенствование лазания по канату .О.Ф.П.	
24.	Закрепление акробатического соединения . Совершенствование лазания по канату .ОФ..П.	1
25.	Совершенствование акробатического соединения.	1
26.	Совершенствование акробатического соединения.	1
27.	Разучивание переворот в упор толчком двух ног на перекладине(М)(Д) - упражнения на равновесие (рейка гимнастической скамейки).Шаги « Польки», шаги со взмахом ног и хлопками .Совершенствование лазания по канату.	1
28.	Закрепление опорного прыжка со гнув ноги через козла в длину(высота 110 см) М, Д - боком через коня с поворот 90 %. Совершенствование упражнений на перекладине . Упражнения на равновесие. О.Ф.П.	1
29.	Закрепление упражнений на перекладине (вис на подколенки, опускание в упор присев-М) Д-упражнения на равновесие, соскок из упора присев .Совершенствование опорного прыжка .	1
30.	Закрепление комбинаций на перекладине М(переворот в упор толчком двух ног , перемах левой , правой ногами , вис на подколенках , опускание в упор присев) Д- равновесие (шаги « Польки», поворот в полу-приседе 180 % , шаги со взмахом ног и хлопками , соскок из упора). Совершенствование опорного прыжка	1
31.	Совершенствование комбинаций на перекладине М, на рейке гимнастической скамейки Д . Совершенствование опорного прыжка .Подтягивание -М (9,7,5раз) поднимания туловища Д-(15Д0,6).	1
32.	Совершенствование комбинаций на перекладине М, на рейке гимнастической скамейки Д . Совершенствование опорного прыжка .Подтягивание -М (9,7,5раз) поднимания туловища Д-(15Д0,6).	1

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
33.	Правила техники безопасности на уроках. передач мяча в баскетболе. Эстафета.	1
34.	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач в парах на месте, в движении. Эстафета.	1
35.	Совершенствование передач мяча в парах на месте, в движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
36.	Совершенствование штрафного броска по кольцу. Совершенствование передачи в тройках. Учебная игра.	1
37.	Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу. Совершенствование передачи в тройках. Эстафета с мячами.	1
38.	Совершенствование ведения мяча от кольца к кольцу. Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1
39.	Совершенствование ведения мяча и броска по кольцу.	1

	Совершенствование действий игрока в защите. Учебная игра.	
40.	Совершенствование передачи и ведения мяча. Совершенствование действий игрока в защите. Совершенствование опеки игрока в зоне. Эстафета.	1
41.	Совершенствование действий игрока в защите. Совершенствование опеки игрока в зоне. Учебная игра.	1
42.	Учебно-тренировочная игра 4*4 по правилам.	1
43.	Совершенствование технике передачи мяча сверху в волейболе. Игра "Пионербол".	1
44.	Совершенствование технике передачи мяча сверху. Совершенствование передачи мяча снизу. Игра "Картошка".	1
45.	Совершенствование технике передачи и приема двумя руками снизу и сверху. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
46.	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Совершенствование приема мяча сверху. Учебная игра.	1
47.	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Совершенствование приема мяча сверху. Учебная игра.	1
48.	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1
49.	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1
50.	Совершенствование нижней прямой подачи в зоны 3-5. Совершенствование приема мяча с подачи и передачи через сетку. Учебная игра.	1
51.	Совершенствование нижней прямой подачи в зоны 3-5. Совершенствование приема мяча с подачи и передачи через сетку. Учебная игра.	1
52.	Учебная игра по правилам.	1

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
53.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетике . Закрепление прыжка в высоту с разбега с 5-7 шагов . Бег 3 минуты . Эстафета.	1
54.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места . Бег 3 минуты .	1
55.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места . Бег 3 минуты .	1
56.	Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование низкого старта . Бег 4 минуты .	1
57.	Совершенствование прыжка в высоту . Совершенствование низкого старта с преследованием . Бег 30 метров . О.Ф.П.	1
58.	Волейбол . Закрепление передачи двумя руками сверху и снизу . Совершенствование низкого старта с преследованием . Бег 4 минуты .	1
59.	Совершенствование низкого старта с преследованием.	1

	Совершенствование нижней прямой подачи .Совершенствование двумя руками сверху и снизу . Эстафета .	
60.	Совершенствование нижней прямой подачи . Совершенствование приёма мяча с низу после подачи . Игра « Пионербол».	1
61.	Совершенствование передачи мяча через сетку. Совершенствование приёма мяча снизу после подачи . Учебная игра .	1
62.	Бег 60 метров с низкого старта . Учебно-тренировочная игра .	1
63.	Закрепление прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. О.Ф.П.	1
64.	Закрепление метания мяча 150 грамм с 5-6 шагов разбега .Совершенствование прыжка в длину с разбега . Бег 6 минут.	1
65.	Совершенствование метания мяча 150 грамм с 5-6 шагов разбега . Совершенствование прыжка в длину с разбега .Бег 8 минут.	1
66.	Совершенствование элементов строя . Совершенствование метания мяча . Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 4 минуты .	1
67.	Совершенствование элементов строя . Совершенствование метания мяча. О.Ф.П.	1
68.	Бег 2000 метров по беговой дорожке .	1

9 класс.

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2.	Разучивание техники передачи эстафеты	1
3.	Разучивание прыжка в длину. Закрепление передачи эстафеты.	1
4.	Закрепление прыжка в длину. Совершенствование передачи эстафеты .	1
5.	Учет бега 60 метров .Совершенствование прыжка в длину.	1
6.	Учет техники передачи эстафеты .	1
7.	Разучивание метания мяча. Совершенствование прыжка в длину.	1
8.	Учет прыжка в длину. Закрепление метания мяча.	1
9.	Совершенствование метания мяча. О.Ф.П. Бег 7 минут.	1
10.	Учёт метания мяча. Эстафета.	1
11.	Учёт бега 2000 метров.	1
12.	Совершенствование передачи мяча в движении .Эстафета.	1
13.	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передачи мяча. Игра.	1
14.	Закрепление броска мяча по кольцу.	1
15.	Совершенствование броска мяча по кольцу .	1
16.	Совершенствование броска мяча по кольцу.	1
17.	Совершенствование броска мяча по кольцу.	1
18.	Совершенствование броска мяча по кольцу.	1

Гимнастика 2 четверть.

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
---------	------------------	------------------

19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1
20.	Закрепление акробатических упражнений.	1
21.	Совершенствование акробатических упражнений.	1
22.	Совершенствование акробатических упражнений.	1
23.	Разучивание акробатической комбинации .	1
24.	Закрепление акробатической комбинации.	1
25.	Совершенствование акробатической комбинации.	1
26.	Совершенствование акробатической комбинации.	1
27.	Разучивание упражнений на перекладине , равновесие.	1
28.	Разучивание опорного прыжка.	1
29.	Закрепление опорного прыжка.	1
30.	Совершенствование опорного прыжка.	1
31.	Учет опорного прыжка.	1
32.	Учет упражнений на перекладине и равновесии.	1

Спортивные игры 3 четверть

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
33.	Правила техники безопасности на уроках. спортивных игр.	1
34.	Совершенствование передачи мяча в движении в парах, тройках .	1
35.	Совершенствование броска мяча по кольцу в прыжке .	1
36.	Совершенствование броска по кольцу в прыжке .	1
37.	Совершенствование броска по кольцу в прыжке .	1
38.	Совершенствование броска по кольцу в прыжке .	1
39.	Совершенствование броска по кольцу после ведения.	1
40.	Совершенствование броска по кольцу после ведения .	1
41.	Совершенствование броска по кольцу после ведения .	1
42.	Учебно- тренировочная игра 4*4 по правилам.	1
43.	Совершенствование сочетания перемещений и приёмов мяча в волейболе .	1
44.	Совершенствование передачи мяча через сетку с перемещением .	1
45.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
46.	Совершенствование нижней прямой подачи .	1
47.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
48.	Совершенствование приёма мяча от сетки .	1
49.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
50.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
51.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
52.	Двухсторонняя игра.	1

Легкая атлетика

№ Урока	Учебный материал	Количество часов
53.	Правила технике безопасности на уроках лёгкой атлетике .	1
54.	Закрепление прыжка в высоту с разбега.	1
55.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
56.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
57.	Учет прыжка в высоту с разбега.	1

58.	Совершенствование передачи мяча сверху в тройках с перемещением.	1
59.	Совершенствование передачи мяча сверху.	1
60.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
61.	Учет бега 60 метров с низкого старта.	1
62.	Разучивание прыжка в длину согнув ноги.	1
63.	Разучивание метания мяча 150 грамм .	1
64.	Закрепление метания мяча.	1
65.	Совершенствование метания мяча.	1
66.	Совершенствование метания мяча.	1
67.	Бег: Мальчики-2000 метров. Девочки-1000.	1
68.	Контроль показателей физического развития и физической подготовленности учащихся.	1