**Рабочая программа**

по физической культуре, 7-9 класс

МАОУ Омутинская СОШ № 1

УМК: «Физическая культура», авт. М.Я. Виленский, В.И. Лях.

количество часов: 102 ч.

на 2017 – 2018 учебный год.

 **1. Планируемые результаты учебного предмета «физическая культура».**

В соответствии  с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы  основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта  ( приказ Министерства образования  и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) рабочая  программа    направлена на достижение учащимися личностных,  метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам,владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований, способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха, умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями, формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом, владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:** владение умениями:в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м, в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м,

**-в гимнастических и акробатических упражнениях**: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

**-в спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией,  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

**В области познавательной культуры:** овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий, приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий, понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием, владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результатыизучения курса «Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей иособенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,  формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

**В области познавательной культуры:** знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации, знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья, умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения, способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке, умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:** умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностейфизической подготовленности, способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины, умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить, о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности, способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма, умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**2. Содержание учебного предмета «физическая культура».**

**К концу учебного года учащиеся:**

 **- по разделу «знания о физической культуре» -** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и     бережному отношению к природе (экологические требования). Знания сдачи норм ГТО.

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Сдача норм ГТО.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Сдача норм ГТО.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3.Тематическое планирование

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика** | **11** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 |
| **Спортивные игры** | **18** |
| 12,13 | Волейбол. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 14 | Волейбол. Передача мяча двумя руками с верху над собой. | 1 |
| 15 | Волейбол. Передача мяча двумя руками с верху над собой. | 1 |
| 16 | Волейбол. Прием мяча двумя руками с верху. | 1 |
| 17 | Волейбол. Прием мяча двумя руками с верху. | 1 |
| 18 | Волейбол. Передача мяча двумя руками с верху через сетку. | 1 |
| 19 | Волейбол. Передача мяча двумя руками с верху через сетку. | 1 |
| 20 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
| 21 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
| 22 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
| 23 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
| 24 | Волейбол. | 1 |
| 25 | Волейбол. | 1 |
| 26 | Волейбол. | 1 |
| 27 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 28 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 29 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| **Гимнастика**  | **18** |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33,34 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 36,37 | Опорный прыжок.  | 1 |
| 38 | Опорный прыжок.  | 1 |
| 39,40 | Опорный прыжок.  | 1 |
| 41 | Опорный прыжок.  | 1 |
| 42,43 | Акробатика, лазание | 1 |
| 44 | Акробатика, лазание | 1 |
| 45,46 | Акробатика, лазание | 1 |
| 47 | Акробатика, лазание | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **18** |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Лыжные ходы | 1 |
| 49,50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51 | Лыжные ходы | 1 |
| 52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Подъемы «лесенкой», «елочкой» | 1 |
| 55,56 | Подъемы «лесенкой», «елочкой» | 1 |
| 57 | Повороты на месте | 1 |
| 58 | Торможения плугом и упором | 1 |
| 59,60 | Торможения плугом и упором | 1 |
| 61, 62 | Эстафеты | 1 |
| 63 | Лыжные гонки 1 км (д), 2км (м) | 1 |
| 64 | Лыжные гонки 2 км (д), 2км (м) | 1 |
| 65 | Лыжные гонки 3км и 4 км | 1 |
| **Спортивные игры** | **27** |
| 66 | Инструктаж по Т.Б.Баскетбол | 1 |
| 67,68 | Баскетбол. Стойки, передвижение, остановки. | 1 |
| 69,70 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| 71,72 | Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 73 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 74,75 | Баскетбол. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 76,77 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. | 1 |
| 78,79 | Баскетбол. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 80 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. | 1 |
| 81 | Баскетбол. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 82,83 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| 84 |  Баскетбол. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 85 | Баскетбол. Тактика свободного падения. | 1 |
| 86,87 | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков | 1 |
| 88 | Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков | 1 |
| 89 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| 90 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| 91 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| 92 | Баскетбол. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **Легкая атлетика** | **10** |
| 93 | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 95,96 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 98 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |
| 101 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |
| 102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |

Тематическое планирование

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика** | **12** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 6 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча | 1 |
| 11,12 | Бег на средние дистанции | 1 |
| **Спортивные игры** | **18** |
| 13 | Волейбол. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 14,15 | Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 16 | Волейбол. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. | 1 |
| 17,18 | Волейбол. Передача мяча над собой. | 1 |
| 19,20 | Волейбол. Отбивание мяча через сетку кулаком. | 1 |
| 21,22 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём мяча. | 1 |
| 23 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём мяча. | 1 |
| 24 | Волейбол. Отбивание мяча через сетку кулаком. | 1 |
| 25 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём мяча. | 1 |
| 26 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 27 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 28 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 29 | Волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| 30 | Волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| **Гимнастика**  | **18** |
| 31 | Инструктаж по Т.Б. Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33,34 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35,36 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 37 | Опорный прыжок. Строевые упражнения.  | 1 |
| 38 | Опорный прыжок. Строевые упражнения.  | 1 |
| 39,40 | Опорный прыжок. Строевые упражнения.  | 1 |
| 41,42 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 |
| 43 | Акробатика, лазание | 1 |
| 44 | Акробатика, лазание | 1 |
| 45,46 | Акробатика, лазание | 1 |
| 47 | Акробатика, лазание | 1 |
| 48 | Акробатика, лазание | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **18** |
| 49,50 | Инструктаж по Т.Б. Лыжные ходы | 1 |
| 51 | Лыжные ходы | 1 |
| 52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Коньковый ход | 1 |
| 54 | Коньковый ход | 1 |
| 55,56 | Коньковый ход | 1 |
| 57 | Торможение и повороты | 1 |
| 58 | Торможения и повороты | 1 |
| 59 | Торможения и повороты | 1 |
| 60,61 | Прохождения дистанции | 1 |
| 62 | Прохождения дистанции | 1 |
| 63 | Лыжные гонки 1 км (д), 2км (м) | 1 |
| 64,65 | Эстафеты и игры | 1 |
| 66 | Лыжные гонки 3км и 4 км | 1 |
| **Спортивные игры** | **27** |
| 67,68 | Инструктаж по Т.Б.Баскетбол | 1 |
| 69,70 | Баскетбол. Стойки, передвижение, остановки и повороты. | 1 |
| 71,72 | Баскетбол. Перемещение в стойке приставным шагом боком, спиной вперёд. | 1 |
| 73 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| 74,75 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |
| 76,77 | Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 |
| 78,79 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. | 1 |
| 80,81 | Баскетбол. Бросок одной и двумя руками с места и в движении. | 1 |
| 82,83 | Баскетбол. Перехват мяча, тактика свободного падения. | 1 |
| 84,85 |  Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. | 1 |
| 86,87 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом 3х2. | 1 |
| 88,89,90 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 91 | Игра в баскетбол | 1 |
| 92 | Игра в баскетбол | 1 |
| 93 | Игра в баскетбол | 1 |
| **Легкая атлетика** | **9** |
| 94 | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 95,96 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 98 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |
| 101 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |
| 102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча  | 1 |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика** | **10** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 6 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 |
| 8 | Прыжок в длину, метание малого мяча | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 |
| **Спортивные игры** | **18** |
| 11,12 | Инструктаж по ТБ. Волейбол | 1 |
| 13 | Волейбол | 1 |
| 14 | Волейбол | 1 |
| 15 | Волейбол | 1 |
| 16 | Волейбол | 1 |
| 17 | Волейбол | 1 |
| 18 | Волейбол | 1 |
| 19 | Волейбол | 1 |
| 20 | Волейбол | 1 |
| 21 | Волейбол | 1 |
| 22 | Волейбол | 1 |
| 23 | Волейбол | 1 |
| 24 | Волейбол | 1 |
| 25 | Волейбол | 1 |
| 26 | Волейбол | 1 |
| 27 | Волейбол | 1 |
| 28 | Волейбол | 1 |
| **Гимнастика**  | **18** |
| 29,30 | Инструктаж по ТБВисы. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33,34 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35,36 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание | 1 |
| 37 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание | 1 |
| 38 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание | 1 |
| 39,40 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание | 1 |
| 41,42 | Акробатика | 1 |
| 43 | Акробатика | 1 |
| 44 | Акробатика | 1 |
| 45,46 | Акробатика | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **18** |
| 47 | Лыжные ходы. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 48, 49 | Лыжные ходы | 1 |
| 50 | Лыжные ходы | 1 |
| 51 | Лыжные ходы | 1 |
| 52 | Лыжные ходы | 1 |
| 53 | Лыжные ходы | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |
| 56,57 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 |
| 59 | Эстафеты | 1 |
| 60,61 | Эстафеты | 1 |
| 62 | Лыжные гонки 3 км | 1 |
| 63 | Лыжные гонки 4 км | 1 |
| 64 | Лыжные гонки 5 км | 1 |
| **Спортивные игры** | **27** |
| 65 | Инструктаж по Т.Б. Баскетбол | 1 |
| 66,67 | Баскетбол | 1 |
| 68 | Баскетбол | 1 |
| 69,70 | Баскетбол | 1 |
| 71,72 | Баскетбол | 1 |
| 73 | Баскетбол | 1 |
| 74,75 | Баскетбол | 1 |
| 76,77 | Баскетбол | 1 |
| 78,79 | Баскетбол | 1 |
| 80 | Баскетбол | 1 |
| 81 | Баскетбол | 1 |
| 82,83 | Баскетбол | 1 |
| 84 |  Баскетбол | 1 |
| 85 | Баскетбол | 1 |
| 86,87 | Баскетбол | 1 |
| 88 | Баскетбол | 1 |
| 89 | Баскетбол | 1 |
| 90 | Баскетбол | 1 |
| 91 | Баскетбол | 1 |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 92 | Инструктаж по ТБ Бег на средние дистанции | 1 |
| 93 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 94 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 95,96 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 98 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель  | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель | 1 |