**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**воспитание  российской гражданской идентичности,  патриотизма, любви и уважения  к Отечеству,знание истории физической культуры своего народа,усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,воспитание  чувства ответственности и долга перед Родиной,формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировозрения,  осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие  морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе  личного выбора,формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

**Метапредметные  результаты:**умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности**,**уметь самостоятельно планировать пути достижения целей**,**умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности**,**умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения,  овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения**,**умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками**,**умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**,**умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса** **«Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и  профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Содержание учебного предмета**

**По разделу «Знания о физической культуре»** - История физической культуры – Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в  современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Влияние Всезоюзного комплекса ГТО. Ступени ГТО и их названия.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. 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 телосложение. Восстановительный массаж. Проведение  банных процедур. 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 физкультпауз. 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 движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные занятия 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. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.

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

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

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

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

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Часы |
| 1 | ГТО. Высокий старт. Бег 30 м | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров | 1 |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 метров | 1 |
| 5 | ГТО. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги | 1 |
| 7 | Метание мяча (140 г) на дальность | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции. Метание мяча | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 11 | ГТО. Прыжок в длину с места | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 |
| 13 | Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 14 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. | 1 |
| 15 | Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения | 1 |
| 16 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча | 1 |
| 17 | Броски мяча одной рукой от головы, от плеча | 1 |
| 18-19 | Действия игроков в защите. ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 2 |
| 20-21 | Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча | 2 |
| 22 | Ведение с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 23 | Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. | 1 |
| 24 | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3\*3, 4\*4 | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 | Кувырок вперёд. Лазанье по канату | 1 |
| 26 | Кувырок вперёд и назад слитно | 1 |
| 27 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 |
| 28 | Акробатические элементы из 2-3 упражнений | 1 |
| 29 | Мост из положения стоя с помощью | 1 |
| 30 | Акробатические комбинации из 4-5 элементов | 1 |
| 31-32 | Упражнения на брусьях | 2 |
| 33-34 | Упражнения на перекладине | 2 |
| 35-36 | Упражнения на кольцах | 2 |
| 37-38 | Лазание по канату | 2 |
| 39 | Опорный прыжок через козла | 1 |
| 40 | Опорный прыжок через козла ноги врозь | 1 |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги. ГТО. «Пресс» за 30 сек | 1 |
| 42 | Опорный прыжок через козла, согнув ноги | 1 |
| 43 | Передача мяча | 1 |
| 44 | Ведение мяча | 1 |
| 45 | Выбивание мяча | 1 |
| 46 | Бросок мяча от груди и от плеча | 1 |
| 47-48 | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол | 2 |
| 49-50 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 51 | Одновременный двушажный ход | 1 |
| 52-53 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 54 | Одновременный одношажный ход.  Эстафетный бег | 1 |
| 55-56 | Спуски и подъёмы различной крутизны. ГТО. подтягивания на перекладине | 2 |
| 57 | Подъем на склон скользящим шагом. | 1 |
| 58-59 | Торможение плугом и упором | 2 |
| 60 | Подъема ёлочкой и полуёлочкой | 2 |
| 61-62 | Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов | 2 |
| 63-64 | Спуски в низкой и основной стойке | 2 |
| 65-66 | Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе | 1 |
| 67 | ГТО. Лыжная гонка на 1 - 2км. | 1 |
| 68-69 | Спуски и подъёмы с пологих склонов. | 2 |
| 70 | Преодоление малых трамплинов при спуске со склона | 1 |
| 71-72 | Стойки и перемещения | 2 |
| 73-74 | Передача мяча сверху двумя руками | 2 |
| 75-76 | Приём мяча снизу двумя руками | 2 |
| 77-78 | Учебная двухсторонняя игра в волейбол | 2 |
| 79 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 80 | 1 |
| 81 | 1 |
| 82 | 1 |
| 83-84 | Передача мяча сверху двумя руками | 2 |
| 85 | Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |
| 86 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |
| 87 | Приём-передача мяча снизу двумя руками | 1 |
| 88-89 | Нижняя и верхняя прямая подача. ГТО. Пресс за 1 минуту | 2 |
| 89 | Боковая прямая подача. Планирующая подача | 1 |
| 91-92 | Учебная игра в волейбол | 2 |
| 95-96 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность | 2 |
| 97-98 | Метание малого мяча (140 г) с разбега | 2 |
| 99-100 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 2 |
| 101 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 102 | Кроссовая подготовка 1-2 км. | 1 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека** | |  |
|  | Режим дня.  Утренняя гимнастика. | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт | В процессе урока |
| **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.** | |  |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации | В процессе урока |
|  | Урок-соревнование | В процессе урока |
|  | Организаторские умения | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | В процессе урока |
|  | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | В процессе урока |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Характеристика вида спорта | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность** | |  |
|  | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | В процессе урока |
| **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** | |  |
|  | Физическая нагрузка. | В процессе урока |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 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 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции 1000 метров | 1 |
| Спортивные игры | | 12 |
| 9 | Инструктаж по ТБ.  Волейбол | 1 |
| 10 | Волейбол | 1 |
| 11 | Волейбол | 1 |
| 12 | 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 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 12 |
| 21 | Инструктаж по ТБ  Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 22 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 23 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 24 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 26 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 27,28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 |
| 29 | Акробатика | 1 |
| 30 | Акробатика | 1 |
| 31 | Акробатика | 1 |
| 32 | Акробатика | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12 |
| 33 | Инструктаж по ТБ  Лыжные ходы | 1 |
| 34,35 | Лыжные ходы | 1 |
| 36 | Подъемы | 1 |
| 37 | Подъемы | 1 |
| 38 | Торможение и повороты | 1 |
| 39 | Торможение и повороты | 1 |
| 40,41 | Игры и эстафеты | 1 |
| 42 | Лыжные гонки 1км | 1 |
| 43 | Лыжные гонки 2км | 1 |
| 44 | Лыжные гонки 3 км | 1 |
| Спортивные игры | | 18 |
| 45 | Инструктаж по ТБ  Баскетбол | 1 |
| 46 | Баскетбол | 1 |
| 47,48 | Баскетбол | 1 |
| 49 | Баскетбол | 1 |
| 50 | Баскетбол | 1 |
| 51 | Баскетбол | 1 |
| 52 | Баскетбол | 1 |
| 53 | Баскетбол | 1 |
| 54 | Баскетбол | 1 |
| 55 | Баскетбол | 1 |
| 56,57 | Баскетбол | 1 |
| 58,59 | Баскетбол | 1 |
| 60 | Баскетбол | 1 |
| 61 | Баскетбол | 1 |
| 62 | Баскетбол | 1 |
| Легкая атлетика | | 6 |
| 63 | Инструктаж по ТБ  Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 64 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 65 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |
| 68 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 |

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 |

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 ТБ  Висы. 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 |