

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**физической культуре**

(наименование предмета)

**на уровень**

**основного общего образования (5-9 классы)**

**Муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения «Лицей №2» г.Балаково Саратовской области**

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(КУРСА)

## 1.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## 1.2. 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.

### 1.3. Предметные результаты

Параллель	Уровни обучения
	Базовый
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul>
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия</li> </ul>

	<p>разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>• освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;</li> <li>• обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</li> <li>• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</li> <li>• 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.</li> <li>• 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;</li> <li>• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• 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.</li> </ul>
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для</li> </ul>

	<p>самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>• 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;</li> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> </ul>

- 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;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- 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;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

	<p>спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</li> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;</li> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul>
--	--

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Рабочая программа по предмету *физическая культура* составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой *основного общего образования*.

### 2.1. 5 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
Под редакцией М. Я. Веленского	Физическая культура: 5-7 классы	Базовый	Москва Просвещение

Содержание учебного предмета *физическая культура* 5 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углублен ное
1.	Физическая культура как область знаний	2	
2.	Лёгкая атлетика	14	

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углублен ное
3.	Баскетбол	11	
4.	Гимнастика	13	
5.	Волейбол	14	
6.	Футбол	11	
7.	Кроссовая подготовка	6	
8.	Баскетбол	11	
9.	Лёгкая атлетика	15	
<b>Резерв</b>		5	
<b>Итого</b>		102	

### 2.2. 6 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
Под редакцией М. Я. Веленского	Физическая культура: 5-7 классы	Базовый	Москва Просвещение

Содержание учебного предмета физическая культура 6 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углубленн ое
1.	Физическая культура как область знаний	2	
2.	Лёгкая атлетика	14	
3.	Баскетбол	12	
4.	Гимнастика	13	
5.	Волейбол	14	
6.	Футбол	10	
7.	Кроссовая подготовка	10	
8.	Баскетбол	12	
9.	Лёгкая атлетика	14	
<b>Резерв</b>		1	
<b>Итого</b>		102	

### 2.3. 7 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
Под редакцией М. Я. Веленского	Физическая культура: 5-7 классы	Базовый	Москва Просвещение

Содержание учебного предмета физическая культура (7 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углубленн ое



№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углубленн ое
1.	Физическая культура как область знаний	4	
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
4.	Легкая атлетика	15	
5.	Баскетбол	16	
6.	Гимнастика	14	
7.	Волейбол	17	
8.	Бадминтон	8	
9.	Футбол	7	
10.	Легкая атлетика	13	
<b>Резерв</b>		5	
<b>Итого</b>		102	

#### 2.4. 8 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
В. И. Лях	Физическая культура: 8-9 классы	Базовый	Москва Просвещение

Содержание учебного предмета физическая культура (8 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое	Углубленное
1.	Физическая культура как область знаний	5	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
3.	Легкая атлетика	15	
4.	Баскетбол	17	
5.	Гимнастика	9	
6.	Волейбол	20	
7.	Бадминтон	9	
8.	Футбол	9	
9.	Легкая атлетика	14	
<b>Резерв</b>		3	
<b>Итого</b>		102	

#### 2.5. 9 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
В. И. Лях	Физическая культура: 8-9 классы	Базовый	Москва Просвещение

Содержание учебного предмета физическая культура (9 класс) – 3 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
3	Легкая атлетика	33
5	Гимнастика	10
6	Волейбол	19
7	Баскетбол	17
10	Бадминтон	9
11	Футбол	8
<b>Всего:</b>		<b>102</b>

Содержание учебного предмета физическая культура (9 класс) – 2 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
3	Легкая атлетика	18
5	Гимнастика	9
6	Волейбол	13
7	Баскетбол	12
10	Бадминтон	5
11	Футбол	5
<b>Всего:</b>		<b>68</b>

Содержание учебного предмета ОФП (9 класс) – 1 час

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	5
2	Гимнастика	5
3	Волейбол	6
4	Баскетбол	6
5	Бадминтон	4
6	Футбол	4
7	Кроссовая подготовка	4
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Современные Олимпийские игры	1
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
3.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
4.	Старт и стартовый разгон	1
5.	Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
6.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	1
7.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м	1
8.	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
9.	Техника метания мяча на дальность	1
10.	Тестирование метания мяча на дальность	1
11.	Введите название урока	1
12.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
13.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
14.	Тестирование бега на 500 м. Развитие выносливости	1
15.	Тестирование прыжка в длину с места	1
16.	Броски малого мяча на точность.	1
17.	Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок.	1
19.	Повороты. Варианты применения, возможные ошибки.	1
20.	Передача мяча двумя руками снизу.	1
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками.	1
22.	Бросок мяча в корзину двумя руками.	1
23.	Ловля мяча одной рукой	1
24.	Выполнение комбинации- ведение, бросок мяча двумя руками.	1
25.	Выбивание мяча.	1
26.	Выбивание мяча.	1
27.	Ведение, бросок мяча двумя руками с выпрыгиванием.	1
28.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
29.	Общеразвивающие упражнения	1
30.	Акробатические упражнения и комбинации	1
31.	Упражнения в висах и упорах	1
32.	Опорные прыжки	1
33.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	1
34.	Упражнения в равновесии	1
35.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1
36.	Акробатические упражнения	1
37.	Акробатические упражнения	1
38.	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
39.	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1
40.	Обобщающий урок	1
41.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения, исходные положения	1
42.	Передачи мяча	1

№	Тема урока	Кол-во часов
43.	Поддачи мяча	1
44.	Атакующий удар	1
45.	Приём мяча	1
46.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
47.	Групповые тактические действия в нападении	1
48.	Командные тактические действия в нападении	1
49.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
50.	Групповые тактические действия в защите	1
51.	Командные тактические действия в защите	1
52.	Командные тактические действия в защите	1
53.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
54.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
55.	Инструктаж по технике безопасности. Передвижения полевого игрока	1
56.	Удары по мячу	1
57.	Остановки мяча	1
58.	Ведение мяча	1
59.	Обманные движения (финты)	1
60.	Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча	1
61.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
62.	Групповые тактические действия в нападении	1
63.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
64.	Групповые тактические действия в нападении	1
65.	Двухсторонняя игра в футбол	1
66.	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег	1
67.	Кроссовая подготовка. Бег 1500(д), 2000(м).	1
68.	Кроссовая подготовка. Бег 1500(д), 2000(м).	1
69.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100 м.	1
70.	Кроссовая подготовка. Бег 1 км. на результат	1
71.	Кроссовая подготовка. Переменный бег 10 мин.	1
72.	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты	1
73.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении	1
74.	Ведение мяча на месте и в движении	1
75.	Броски мяча	1
76.	Приемы противодействия и овладения мячом	1
77.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
78.	Командные тактические действия в нападении	1
79.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
80.	Групповые тактические действия в защите	1
81.	Командные тактические действия в защите	1
82.	Двухсторонняя игра в баскетбол	1
83.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1
84.	Бег в среднем темпе с заданием	1
85.	Финиширование. Финишный рывок	1
86.	Тестирование бега на 60 метров	1
87.	Техника прыжка в длину с разбега	1
88.	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление	1
89.	Развитие физических качеств для прыжков в длину с разбега.	1
90.	Метание малого мяча на дальность	1

№	Тема урока	Кол-во часов
91.	Метание малого мяча на дальность с одного, двух шагов	1
92.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1
93.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
94.	Эстафетный бег	1
95.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
96.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
97.	Введите название урока	1
98.	Резервный урок	1
99.	Резервный урок	1
100.	Резервный урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

### 3.2. 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Современные Олимпийские игры	1
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
3.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
4.	Старт и стартовый разгон	1
5.	Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
6.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	1
7.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м	1
8.	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
9.	Введите название урока Техника метания мяча на дальность	1
10.	Тестирование метания мяча на дальность	1
11.	Челночный бег 3x10м	1
12.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
13.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
14.	Тестирование бега на 500 м. Развитие выносливости	1
15.	Тестирование прыжка в длину с места	1
16.	Броски малого мяча на точность.	1
17.	Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок.	1
19.	Повороты. Варианты применения, возможные ошибки.	1
20.	Передача мяча двумя руками снизу.	1
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками.	1
22.	Бросок мяча в корзину двумя руками.	1
23.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
24.	Ловля мяча одной рукой	1
25.	Выполнение комбинации- ведение, бросок мяча двумя руками.	1
26.	Выбивание мяча.	1
27.	Выбивание мяча.	1
28.	Ведение, бросок мяча двумя руками с выпрыгиванием.	1
29.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
30.	Общеразвивающие упражнения	1

№	Тема урока	Кол-во часов
31.	Акробатические упражнения и комбинации	1
32.	Упражнения в висах и упорах	1
33.	Лазание	1
34.	Опорные прыжки	1
35.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	1
36.	Упражнения в равновесии	1
37.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1
38.	Акробатические упражнения	1
39.	Акробатические упражнения	1
40.	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
41.	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1
42.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения, исходные положения	1
43.	Передачи мяча	1
44.	Подачи мяча	1
45.	Атакующий удар	1
46.	Приём мяча	1
47.	Блокирование	1
48.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
49.	Групповые тактические действия в нападении	1
50.	Командные тактические действия в нападении	1
51.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
52.	Групповые тактические действия в защите	1
53.	Командные тактические действия в защите	1
54.	Командные тактические действия в защите	1
55.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
56.	Инструктаж по технике безопасности. Передвижения полевого игрока	1
57.	Удары по мячу	1
58.	Остановки мяча	1
59.	Ведение мяча	1
60.	Обманные движения (финты)	1
61.	Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча	1
62.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
63.	Командные тактические действия в нападении	1
64.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
65.	Двухсторонняя игра в футбол	1
66.	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег	1
67.	Кроссовая подготовка. Бег 1500(д), 2000(м).	1
68.	Кроссовая подготовка. Бег 1500(д), 2000(м).	1
69.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100 м.	1
70.	Кроссовая подготовка. Бег 1 км. на результат	1
71.	Кроссовая подготовка. Переменный бег 10 мин.	1
72.	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты	1
73.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении	1
74.	Ведение мяча на месте и в движении	1
75.	Броски мяча	1
76.	Приемы противодействия и овладения мячом	1
77.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1

№	Тема урока	Кол-во часов
78.	Групповые тактические действия в нападении	1
79.	Командные тактические действия в нападении	1
80.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
81.	Групповые тактические действия в защите	1
82.	Командные тактические действия в защите	1
83.	Двухсторонняя игра в баскетбол	1
84.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1
85.	Бег в среднем темпе с заданием	1
86.	Финиширование. Финишный рывок	1
87.	Тестирование бега на 60 метров	1
88.	Техника прыжка в длину с разбега	1
89.	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление	1
90.	Развитие физических качеств для прыжков в длину с разбега.	1
91.	Метание малого мяча на дальность	1
92.	Метание малого мяча на дальность с одного, двух шагов	1
93.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1
94.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
95.	Эстафетный бег	1
96.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
97.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
98.	Резервный урок	1
99.	Резервный урок	1
100.	Резервный урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

### 3.3. 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура в современном обществе	1
2.	Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1
3.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
4.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья	1
5.	Самонаблюдение, самоконтроль	1
6.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения	1
7.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
8.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
9.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
10.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
11.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
12.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат.	1
14.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
15.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
16.	Бег на длинные дистанции	1

№	Тема урока	Кол-во часов
17.	Бег на длинные дистанции	1
18.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
19.	Метание малого мяча.	1
20.	Легкоатлетическое многоборье	1
21.	Прыжки в длину	1
22.	Прыжки в высоту	1
23.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
24.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении	1
27.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1
28.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
29.	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
30.	Выбивание мяча.	1
31.	Вырывание мяча.	1
32.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
33.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
34.	Атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
35.	Значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения. Броска.	1
36.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
37.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
38.	Индивидуальные действия игроков в нападении.	1
39.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
40.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
41.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1
42.	Висы и упоры.	1
43.	Упражнения в равновесии.	1
44.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
45.	Акробатические упражнения.	1
46.	Акробатические упражнения.	1
47.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
48.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
49.	Опорные прыжки	1
50.	Опорные прыжки	1
51.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
52.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
53.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
54.	Передача мяча сверху в парах.	1
55.	Передача мяча сверху в парах.	1
56.	Передача мяча в прыжке.	1
57.	Передача мяча назад.	1
58.	Передача мяча снизу.	1
59.	Передача мяча снизу.	1
60.	Нижняя прямая подача. подача мяча сбоку.	1
61.	Приём подачи снизу	1
62.	Приём подачи сверху.	1
63.	Групповые тактические действия в нападении	1



№	Тема урока	Кол-во часов
64.	Командные тактические действия в нападении	1
65.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
66.	Командные тактические действия в защите	1
67.	Действия команды в защите.	1
68.	Действия команды в нападении.	1
69.	Учебно-тренировочная игра.	1
70.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
71.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
72.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
73.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
74.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
75.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
76.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
77.	Двухсторонняя игра.	1
78.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу	1
79.	Остановки мяча	1
80.	Ведение мяча	1
81.	Обманные движения (финты)	1
82.	Групповые тактические действия в нападении	1
83.	Командные тактические действия в нападении	1
84.	Двухсторонняя игра в футбол	1
85.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
86.	Специальная прыжковая подготовка. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.	1
87.	Прыжки в высоту	1
88.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
89.	Финиширование. Финишный бросок.	1
90.	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	1
91.	Прыжки в длину с разбега.	1
92.	Метание малого мяча	1
93.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
94.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
95.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4х100м.	1
96.	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1
97.	Обобщающий урок	1
98.	Резервный урок	1
99.	Резервный урок	1
100.	Резервный урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

#### 3.4. 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
2.	Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1

№	Тема урока	Кол-во часов
3.	Техника движений и её основные показатели	1
4.	Закаливание организма	1
5.	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
6.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
7.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
8.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
9.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
10.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
11.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
12.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
14.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
15.	Бег на длинные дистанции	1
16.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
17.	Метание малого мяча.	1
18.	Легкоатлетическое многоборье	1
19.	Прыжки в длину	1
20.	Прыжки в длину	1
21.	Прыжки в высоту	1
22.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
23.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
24.	Ведение мяча на месте и в движении	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении	1
26.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1
27.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
28.	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
29.	Выбивание мяча.	1
30.	Вырывание мяча.	1
31.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
32.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
33.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
34.	Атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
35.	Значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения. Броска.	1
36.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
37.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
38.	Индивидуальные действия игроков в нападении.	1
39.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
40.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
41.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1
42.	Висы и упоры.	1
43.	Упражнения в равновесии.	1
44.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
45.	Акробатические упражнения.	1
46.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
47.	Опорные прыжки	1

№	Тема урока	Кол-во часов
48.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
49.	Передача мяча сверху в парах.	1
50.	Передача мяча сверху в парах.	1
51.	Передача мяча в прыжке.	1
52.	Передача мяча назад.	1
53.	Передача мяча снизу.	1
54.	Передача мяча снизу.	1
55.	Нижняя прямая подача. Подача мяча сбоку.	1
56.	Приём подачи снизу	1
57.	Приём подачи снизу	1
58.	Приём подачи сверху.	1
59.	Приём подачи сверху.	1
60.	Групповые тактические действия в нападении	1
61.	Командные тактические действия в нападении	1
62.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
63.	Командные тактические действия в защите	1
64.	Действия команды в защите.	1
65.	Действия команды в нападении.	1
66.	Учебно-тренировочная игра.	1
67.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
68.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
69.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
70.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
71.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
72.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
73.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
74.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
75.	Двухсторонняя игра.	1
76.	Двухсторонняя игра	1
77.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу	1
78.	Остановки мяча	1
79.	Ведение мяча	1
80.	Ведение мяча	1
81.	Обманные движения (финты)	1
82.	Групповые тактические действия в нападении	1
83.	Командные тактические действия в нападении	1
84.	Двухсторонняя игра в футбол	1
85.	Двухсторонняя игра	1
86.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
87.	Специальная прыжковая подготовка. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.	1
88.	Прыжки в высоту	1
89.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
90.	Финиширование. Финишный бросок.	1
91.	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	1
92.	Прыжки в длину с разбега.	1
93.	Метание малого мяча	1

№	Тема урока	Кол-во часов
94.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
95.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
96.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
97.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
98.	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1
99.	Обобщающий урок	1
100.	Резервный урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

### 3.5. 9 класс (3 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
<b><i>Физическая культура как область знаний (3 часа)</i></b>		
1.	Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1
2.	Техника движений и её основные показатели	1
3.	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</i></b>		
4.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
5.	Закаливание организма	1
6.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
<b><i>Легкая атлетика (17 часа)</i></b>		
7.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
8.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
9.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
10.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
11.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
12.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
14.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
15.	Бег на длинные дистанции	1
16.	Бег на длинные дистанции	1
17.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
18.	Метание малого мяча.	1
19.	Легкоатлетическое многоборье	1
20.	Прыжки в длину	1
21.	Прыжки в длину	1
22.	Прыжки в высоту	1
23.	Прыжки в высоту	1
<b><i>Баскетбол (17 часов)</i></b>		
24.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
25.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении	1
27.	Ведение мяча на месте и в движении	1
28.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
29.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
30.	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
31.	Выбивание мяча.	1
32.	Вырывание мяча.	1
33.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
34.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
35.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
36.	Атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
37.	Значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения. Броска.	1
38.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
39.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
40.	Индивидуальные действия игроков в нападении.	1
<b>Гимнастика (10 часов)</b>		
41.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
42.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
43.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1
44.	Висы и упоры.	1
45.	Упражнения в равновесии.	1
46.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
49.	Опорные прыжки	1
50.	Опорные прыжки	1
<b>Волейбол (19 часов)</b>		
51.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
52.	Передача мяча сверху в парах.	1
53.	Передача мяча сверху в парах.	1
54.	Передача мяча в прыжке.	1
55.	Передача мяча назад.	1
56.	Передача мяча снизу.	1
57.	Нижняя прямая подача. подача мяча сбоку.	1
58.	Приём подачи снизу	1
59.	Приём подачи снизу	1
60.	Приём подачи сверху.	1
61.	Приём подачи сверху.	1
62.	Групповые тактические действия в нападении	1
63.	Командные тактические действия в нападении	1
64.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
65.	Командные тактические действия в защите	1
66.	Действия команды в защите.	1
67.	Действия команды в нападении.	1
68.	Учебно-тренировочная игра.	1
69.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
<b>Бадминтон (9 часов)</b>		
70.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
71.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
	Универсальная хватка. Европейская хватка.	
72.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
73.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
74.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
75.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
76.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
77.	Двухсторонняя игра.	1
78.	Двухсторонняя игра.	1
<b>Футбол (8 часов)</b>		
79.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу	1
80.	Остановки мяча	1
81.	Ведение мяча	1
82.	Ведение мяча	1
83.	Обманные движения (финты)	1
84.	Групповые тактические действия в нападении	1
85.	Командные тактические действия в нападении	1
86.	Двухсторонняя игра в футбол	1
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
87.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
88.	Специальная прыжковая подготовка. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.	1
89.	Прыжки в высоту	1
90.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
91.	Финиширование. Финишный бросок.	1
92.	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	1
93.	Прыжки в длину с разбега.	1
94.	Метание малого мяча	1
95.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
96.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
97.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
98.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
99.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
100.	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1
101.	Обобщающий урок	1
102.	Обобщающий урок	1

### 3.6. 9 класс физическая культура (2 часа)

№	Тема урока	Количество часов
<b>Физическая культура как область знаний (3 часа)</b>		
1.	Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1
2.	Техника движений и её основные показатели	1
3.	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>		
4.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
5.	Закаливание организма	1

№	Тема урока	Количество часов
6.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
<b>Легкая атлетика (12 часа)</b>		
7.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
8.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
9.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
10.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
11.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 30 м на результат.	1
12.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
13.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
14.	Метание малого мяча.	1
15.	Прыжки в длину	1
16.	Прыжки в длину	1
17.	Прыжки в высоту	1
18.	Прыжки в высоту	1
<b>Баскетбол (12 часов)</b>		
19.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
20.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
21.	Ведение мяча на месте и в движении	1
22.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1
23.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
24.	Выбивание мяча.	1
25.	Вырывание мяча.	1
26.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
27.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
28.	Атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
29.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
30.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
<b>Гимнастика (9 часов)</b>		
31.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
32.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
33.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1
34.	Висы и упоры.	1
35.	Упражнения в равновесии.	1
36.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
37.	Акробатические упражнения.	1
38.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
39.	Опорные прыжки	1
<b>Волейбол (13 часов)</b>		
40.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
41.	Передача мяча сверху в парах.	1
42.	Передача мяча в прыжке.	1
43.	Передача мяча назад, передача мяча снизу.	1
44.	Нижняя прямая подача. подача мяча сбоку.	1
45.	Приём подачи снизу	1
46.	Приём подачи сверху.	1

№	Тема урока	Количество часов
47.	Групповые тактические действия в нападении	1
48.	Командные тактические действия в нападении	1
49.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
50.	Командные тактические действия в защите	1
51.	Действия команды в защите и нападении.	1
52.	Учебно-тренировочная игра.	1
<b><i>Бадминтон (5 часов)</i></b>		
53.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
54.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
55.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
56.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
57.	Двухсторонняя игра.	1
<b><i>Футбол (5 часов)</i></b>		
58.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу.	1
59.	Остановки мяча.	1
60.	Ведение мяча.	1
61.	Групповые и командные тактические действия в нападении.	1
62.	Двухсторонняя игра в футбол.	1
<b><i>Легкая атлетика (6 часа)</i></b>		
63.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
64.	Прыжки в высоту	1
65.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
66.	Финиширование. Финишный бросок.	1
67.	Прыжки в длину с разбега.	1
68.	Метание малого мяча	1

### 3.7. 9 класс ОФП - общая физическая подготовка (1 час)

№	Тема урока	Кол-во часов
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Легкая атлетика» (5 часов)</i></b>		
1	Специальные беговые упражнения.	1
2	Специальные беговые упражнения.	1
3	Бег на длинные дистанции	1
4	Бег на длинные дистанции	1
5	Легкоатлетическое многоборье	
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Баскетбол» (6 часов)</i></b>		
6	Ведение мяча на месте и в движении	1
7	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
8	Развитие хорошей прыгучести, быстроты выполнения броска.	1
9	Развитие хорошей прыгучести, быстроты выполнения броска.	1
10	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1
11	Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Гимнастика» (5 часа)</i></b>		



№	Тема урока	Кол-во часов
12	Висы и упоры.	1
13	Упражнения в равновесии.	1
14	Опорные прыжки.	1
15	Комбинация из акробатических упражнений.	1
16	Строевая подготовка.	1
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Волейбол» (6 часов)</i></b>		
17	Различные виды передачи мяча.	1
18	Различные виды приема мяча.	1
19	Все разновидности подачи.	1
20	Нападающий удар.	1
21	Учебно-тренировочная игра.	1
22	Учебно-тренировочная игра.	1
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Бадминтон» (4 часа)</i></b>		
23	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
24	Техника выполнения ударов.	1
25	Двухсторонняя игра.	1
26	Двухсторонняя игра.	1
<b><i>ОФП по средствам вида спорта «Футбол» (4 часа)</i></b>		
27	Групповые тактические действия в нападении	1
28	Командные тактические действия в нападении	1
29	Двухсторонняя игра в футбол	1
30	Двухсторонняя игра в футбол	1
<b><i>ОФП по средствам кроссового бега (4 часа)</i></b>		
31	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
32	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
33	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
34	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1