

# УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ «Шумиловская СОШ»  
от «30» августа 2017г. № 199-р

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

---

---

## «Шумиловская средняя общеобразовательная школа»

188742, Ленинградская область, Приозерский район, поселок Саперное,  
улица Школьная д. 28, ИНН/КПП: 4712013864/471201001, ОГРН: 1024701649830,  
тел. 8 (81379) 90-731, факс 8 (81379) 90-731, e-mail: [shum-prz@yandex.ru](mailto:shum-prz@yandex.ru)

### **Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 5 – 9 классов на 2017-2018 учебный год**

Составитель: Нетребский А.В.

учитель физической культуры

### **Рассмотрено:**

протокол педагогического совета

МОУ «Шумиловская СОШ»

от «29» августа 2017г. № 01

п. Саперное

2017 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
  - Приоритетный национальный проект «Образование» на 2014-2018 годы;
  - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
- Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник). ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник). ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

✚ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и соответности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной,

технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
  - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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

## **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

#### ***В области познавательной культуры:***

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 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.

***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- 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.

***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

***В области физической культуры:***

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

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

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

### ***В области познавательной культуры:***

- 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.

### ***В области нравственной культуры:***

- 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 спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

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

## 2. Основное содержание учебного предмета

№	тема	Кол-во часов
<b>5 – 9 классы</b>		
1	<p style="text-align: center;"><b>«Знания о физической культуре»:</b></p> «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)», «Физическая культура человека»	1,5 часа
2	<p style="text-align: center;"><b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:</b></p> «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой»	1,5 часа
3	<p style="text-align: center;"><b>«Физическое совершенствование»:</b></p> «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Прикладно-ориентированная подготовка»	99 часов
<b>Всего:</b>		102 часа

№ п/п	Наименование тем	Класс				
		5	6	7	8	9
		Количество часов				
<b>1.</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
	«История физической культуры»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	«Физическая культура (основные понятия)»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	«Физическая культура человека»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>2.</b>	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	1	1	1	0,5	0,5
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	0,5	0,5	0,5	1	1
<b>3.</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>96</b>
<b>3.1.</b>	<b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.2.</b>	<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>88</b>
	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12
	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	14
	«Спортивные игры»	28	28	28	28	28
	- баскетбол	9	9	9	9	9
	- волейбол	10	10	10	10	10

	- футбол	9	9	9	9	9
	-плавание	35	35	35	35	34
<b>3.3.</b>	<b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4
<b>3.4.</b>	<b>«Упражнения общеразвивающей направленности»</b>	<b>В процессе урока</b>				

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник).

**3 раздел. Тематический планирование  
5 – 9 классы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>5 класс</b>		
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м	1
3	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10	1
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1
6	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
13	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
14	Кроссовый бег до 12 минут	1
15	Кроссовый бег до 13 минут	1
16	Кроссовый бег до 14 минут.	1
17	Кроссовый бег до 15 минут	1
18	Кроссовый бег до 16 минут	1
19	Кроссовый бег до 17 минут	1
20	Кроссовый бег	1
21	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
<b>Спортивные игры (футбол) 6 часов</b>		
22	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
23	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
24	Удары по воротам на точность	1
25	Комбинация из освоенных элементов	1
26	Контрольный урок по футболу	1
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) 21 час</b>		
28	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1

29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
33	Ведение мяча с изменением направления движения	1
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1
40	Вырывание и выбивание мяча	1
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
44	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1
45	Игровые задания 2:1, 3:1	1
46	Игровые задания 3:2, 3:3	1
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1
48	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>		
49	ТБ. Попеременный двухшажный ход	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Бесшажный одновременный ход	1
52	Подъем ёлочкой на склон до 45°.	1
53	Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1
54	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе	1
55	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе	1
56	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке	1
57	Техника торможения плугом	1
58	Торможение плугом	1
59	Техника спуска в средней стойке	1
60	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1
61	Тестирование. Эстафеты	1
62	Техника лыжных ходов	1
63	Техника спусков и подъемов	1

64	Тестирование Круговая эстафета	1
65	Лыжные гонки	1
66	Контрольный урок. Соревнование на дистанции	1
<b>Спортивный игры (волейбол) 18 часов</b>		
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
70	Передача мяча над собой и через сетку	1
71	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1
72	Развитие координационных способностей	1
73	Прием мяча двумя руками снизу	1
74	Прием мяча через сетку	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
79	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
80	Прием, передача, удар	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
86	Кроссовый бег до 12 минут	1
87	Кроссовый бег до 13 минут	1
88	Кроссовый бег до 14 минут	1
89	Кроссовый бег до 15 минут	1
90	Кроссовый бег до 16 минут	1
91	Кроссовый бег до 17 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1

<b>6 класс</b>		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)</b>		
1	Высокий старт бег с ускорением	1
2	Бег по дистанции	1
3	Эстафеты линейные, передача палочки	1
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
5	Бег на результат (60 м.)	1
<b>Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)</b>		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
7	Метание малого мяча на заданное расстояние	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
9	Прыжок в длину. Метание мяча в цель	1
<b>Бег на средние дистанции (2 ч.)</b>		
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	1
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	Равномерный бег	1
13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Подвижная игра	1
15	Бег с преодолением препятствий.	1
16	Равномерный бег.	1
17	Бег 1000м без учёта времени	1
18	Гладкий бег	1
19	Бег по пересеченной местности	1
20	Бег по пересеченной местности без учёта времени	1
<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч.)</b>		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	1

	сведением	
22	Вис на высокой перекладине, вис на низкой перекладине	1
23	Подвижная игра	1
24	Смешанные висы	1
25	Подтягивания в виси	1
26	Висы. Строевые упражнения.	1
<b>Спортивные игры. Футбол (6 ч)</b>		
27	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
28	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения.	1
29	Удары по воротам	1
30	Комбинация из освоенных элементов	1
31	Контрольный урок по футболу	1
32	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
<b>Акробатика (6 ч)</b>		
33	Кувырки вперед, назад,	1
34	«Мост» из положения стоя	1
35	Два кувырка вперед слитно	1
36	Лазание по канату в два приема.	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
38	Выполнение двух кувырков вперед слитно	1
<b>Волейбол (17 ч.)</b>		
39	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
40	Стойка игрока	1
41	Стойки и передвижения	1
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону	1
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку	1
44	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1

45	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	1
46	Игра в мини-волейбол	1
47	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
49	Игра по упрощенным правилам	1
50	Позиционное нападение	1
51	Тактика свободного нападения	1
52	Эстафеты	1
53	Передвижения в стойке	1
54	Игра по упрощённым правилам	1
55	Игра в мини-волейбол	1
<b>Баскетбол (6 ч.)</b>		
56	Стойка и передвижения игрока	1
57	Ведение мяча в средней стойке на месте	1
58	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
59	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
60	Сочетание приемов ведения, передачи броска	1
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>		
62	Попеременный двухшажный ход	1
63	Одновременный двухшажный ход	1
64	Бесшажный одновременный ход.	1
65	Одновременный двухшажный ход	1
66	Попеременный и одновременный ходы	1
67	Бег на лыжах 1 км на скорость	1
68	Техника лыжных ходов	1
69	Прохождение дистанции 2 км.	1

70	Техника торможения плугом	1
71	Подъем скользящим шагом	1
72	Спуски в основной стойке	1
73	Торможение плугом	1
74	Спуски в парах и тройках за руки	1
75	Эстафеты	1
76	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
77	Лыжные гонки.	1
78	Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость	1
79	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м	1
80	Эстафеты линейные, круговые с этапами до 200 м.	1
<b>Баскетбол (5ч.)</b>		
81	Стойки и передвижения игрока	1
82	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
83	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1
84	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
85	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	1
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</b>		
86	Высокий старт (15-30 м)	1
87	Бег по дистанции (40-50 м)	1
88	Высокий старт (15-30 м). Финиширование	1
89	Специальные беговые упражнения	1
90	Бег (60 м) на результат	1
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)</b>		
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
92	Переход через планку	1
93	Приземление.	1

94	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность	1
95	Метание мяча в цель.	1
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>		
96	Равномерный бег	1
97	Бег с преодолением препятствий	1
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег в равномерном темпе	1
100	Спортивная игра «Лапта»	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Подвижные игры	1
<b>7 класс</b>		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)</b>		
1	Высокий старт бег с ускорением	1
2	Бег по дистанции	1
3	Линейная эстафета.	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Бег на результат (60 м.)	1
<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)</b>		
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	1
9	Прыжок в длину на результат	1
<b>Бег на средние дистанции (2 ч.)</b>		
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	1
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	Понятие о темпе упражнения	1

13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Спортивная игра «Лапта».	1
15	Бег с преодолением препятствий.	1
16	Равномерный бег.	1
17	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	1
18	Гладкий бег	1
19	Бег. Преодоление вертикальных препятствий	1
20	Бег (2000м)	1
<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч.)</b>		
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
22	Выполнение команды «Пол-оборота налево!».	1
23	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1
24	Подъем переворотом махом одной ногой	1
25	Подтягивания в висе	1
26	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	1
<b>Спортивные игры. Футбол (6 ч)</b>		
27	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке	1
28	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения.	1
29	Удары по воротам	1
30	Комбинация из освоенных элементов	1
31	Контрольный урок по футболу	1
32	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
<b>Акробатика. Лазание (6 ч)</b>		
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
34	Кувырок назад в полушпагат	1
35	«Мост» из положения стоя без помощи	1
36	Лазание по канату в два приема.	1

37	Лазание по шесту в три приема	1
38	Акробатика. Лазание.	1
<b>Волейбол (17 ч.)</b>		
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
40	Стойка игрока	1
41	Стойки и передвижения	1
42	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку	1
44	Нижняя прямая подача мяча.	1
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
46	Игра в мини-волейбол	1
47	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
48	Игровые задания на укороченной площадке.	1
49	Игра по упрощенным правилам	1
50	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием — передача — удар</i> ).	1
51	Тактика свободного нападения	1
52	Эстафеты	1
53	Передвижения в стойке.	1
54	Игра по упрощенным правилам	1
55	Игра в мини-волейбол	1
<b>Баскетбол (6 ч.)</b>		
56	Стойка и передвижения игрока	1
57	Остановка прыжком	1
58	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
59	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1
60	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
61	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1

<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>		
62	Правила безопасности на уроках лыжной подготовке	1
63	Попеременный и одновременный лыжный ход	1
64	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1
65	Прохождение дистанции 2 км	1
66	Техника подъемов и спусков, разучивание подъемов елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1
67	Бег на лыжах 2 км на скорость	1
68	Техника торможения плугом и упором	1
69	Прохождение дистанции 2 км.	1
70	Техника катания с горок.	1
71	Прохождение дистанции 3 км	1
72	Поворот махом.	1
73	Прикидка на дистанцию 2 км	1
74	Спуски в парах и тройках.	1
75	Эстафеты	1
76	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
77	Лыжные гонки.	1
78	Навыки катания с горок	1
79	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
80	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
<b>Баскетбол (5ч.)</b>		
81	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
82	Передача мяча в тройках со сменой места	1
83	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
84	Штрафной бросок	1
85	Нападение быстрым прорывом (2 x J, 3 x I).	1
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</b>		

86	Высокий старт (20-40 м)	1
87	Бег по дистанции (50-60 м).	1
88	Высокий старт (20-40 м). Финиширование	1
89	Челночный бег	1
90	Бег (60 м) на результат	1
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)</b>		
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
92	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов	1
93	Специальные беговые упражнения	1
94	Правила соревнований	1
95	Метание мяча	1
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>		
96	Равномерный бег	1
97	Бег с преодолением препятствий	1
98	Спортивная игра «Ляпта».	1
99	Бег в равномерном темпе	1
100	Подвижные игры	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Бег (2000 м).	1
<b>8 класс</b>		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч.)</b>		
1	Низкий старт. Бег по дистанции	1
2	Бег по дистанции	1
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6	Бег на результат	1

<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч.)</b>		
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, фаза полёта, приземление	1
10	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча.	1
<b>Бег на средние дистанции (2 ч.)</b>		
11	Бег на средние дистанции	1
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м	1
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
13	Кроссовый бег 15 минут	1
14	Кроссовый бег 16 минут	1
15	Кроссовый бег 17 минут	1
16	Кроссовый бег 18 минут	1
17	Равномерный бег.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	1
19	Гладкий бег	1
20	Бег. Преодоление вертикальных препятствий	1
21	Бег (2000 м).	1
<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч.)</b>		
22	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
23	Подъём переворотом в упор толчком двумя руками.	1
24	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе	1
25	Подъём переворотом махом одной ногой	1
26	Подтягивания в висе	1
27	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	1
<b>Акробатика. Лазание (6 ч)</b>		

34	Кувырок назад. Стойка ноги врозь	1
35	Кувырок назад. Длинный кувырок	1
36	Кувырок назад и вперед	1
37	Мост и поворот в упор на одном колене.	1
38	Лазание по канату и шесту.	1
39	Акробатика. Лазание	1
<b>Волейбол (17 ч.)</b>		
40	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	1
41	Комбинации из разученных перемещений	1
42	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
43	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
44	Игра по упрощенным правилам	1
45	Комбинации из разученных перемещений	1
46	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
47	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
48	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
49	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
51	Передача мяча в тройках после перемещения	1
52	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
53	Нападающий удар после передачи	1
54	Передвижения в стойке.	1
55	Игра по упрощенным правилам	1
56	Игра в мини-волейбол	1
<b>Баскетбол (6 ч.)</b>		
57	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
58	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1

59	Бросок двумя руками от головы с места.	1
60	Передачи мяча двумя руками от груди	1
61	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита	1
62	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>		
63	Правила безопасности на уроках лыжной подготовке.	1
64	Попеременный двухшажный лыжный ход	1
65	Техника двухшажного и одновременных ходов	1
66	Попеременный двухшажный ход,	1
67	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом	1
68	Бег на лыжах 2 км	1
69	Техника торможения плугом и упором	1
70	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
71	Техника катания с горок.	1
72	Прохождение дистанции 3 км.	1
73	Поворот махом.	1
74	Прикидка на дистанцию 2 км	1
75	Спуски в парах и тройках.	1
76	Эстафеты	1
77	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
78	Лыжные гонки.	1
79	Навыки катания с горок.	1
80	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
81	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
<b>Баскетбол (5ч.)</b>		
82	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
83	Передача мяча в тройках со сменой места	1

84	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
85	Штрафной бросок.	1
86	Нападение быстрым прорывом (2 х J, 3 х I).	1
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</b>		
87	Низкий старт (30-40 м)	1
88	Бег по дистанции. Эстафеты	1
89	Высокий старт (20-40 м). Финиширование	1
90	Челночный бег	1
91	Бег (60 м) на результат	1
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)</b>		
92	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»	1
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	1
94	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки	
95	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>		
96	Кроссовый бег 15 минут	1
97	Кроссовый бег 16 минут	1
98	Кроссовый бег 17 минут	1
99	Кроссовый бег 18 минут	1
100	Подвижные игры	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Бег (3000 м).	1
	Всего	102
<b>9 класс</b>		
1	Введение в предмет	1
2	Низкий старт	1
3	Бег 30м	1

4	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
5	Челночный бег 3*10 м.	1
6	Бег 60м.	1
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1
8	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1
10	Бег на результат 100 м	1
11	Полоса препятствий.	1
12	Бег в равномерном темпе	1
13	Прыжки через к/ск	1
14	6 минутный бег	1
15	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу.	1
16	Передача мяча на месте. Штрафной бросок	1
17	Закрепление техники броска по кольцу.	1
18	Штрафной бросок	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Передача мяча различными способами	1
21	Учебная игра	1
22	Техника ведения мяча	1
23	Нападение быстрым прорывом	1
24	Взаимодействия 2-х игроков в нападении	1
25	Комбинации из освоенных элементов.	1
26	Техника перемещений	1
27	Игра по упрощенным правилам	1
28	Штрафной бросок	1
29	Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Учебная игра	1

31	Строевые упражнения	1
32	Строевые упражнения	1
33	Акробатические упражнения	1
34	Акробатика	1
35	Строевые упражнения	1
36	Совершенствование акробатических соединений	1
37	Опорный прыжок	1
38	ОРУ на гимнастической скамейке,	1
39	Упражнения на брусьях	1
40	Опорный прыжок	1
41	Круговая тренировка	1
42	Упражнения с гантелями, набивание мячами,	1
43	Опорный прыжок	1
44	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
45	Строевые упражнения, лазание,	1
46	Строевые упражнения, лазание,	1
47	Строевые упражнения, прикладные упражнения	1
48	Строевые упражнения, прикладные упражнения	1
49	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
50	Лыжная подготовка. Подъемы	1
51	Ходьба на лыжах.. Спуски	1
52	Ходьба на лыжах.	1
53	Спуски. Прохождение дистанции	1
54	Прохождение дистанции	1
55	Подъемы и спуски	1
56	Прохождение дистанции	1
57	Ходьба на лыжах.	1

58	Ходьба на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции	1
60	Повороты	1
61	Ходьба на лыжах	1
62	Повороты	1
63	Ходьба на лыжах	1
64	Прохождение дистанции	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Ходьба на лыжах	1
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
70	Передача мяча над собой и через сетку	1
71	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1
72	Развитие координационных способностей	1
73	Прием мяча двумя руками снизу	1
74	Прием мяча через сетку	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
79	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
80	Прием, передача, удар	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
86	Кроссовый бег до 12 минут	1
87	Кроссовый бег до 13 минут	1
88	Кроссовый бег до 14 минут	1
89	Кроссовый бег до 15 минут	1
90	Кроссовый бег до 16 минут	1
91	Кроссовый бег до 17 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1

97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1
<b>Всего</b>		<b>102</b>