

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усадищенская средняя общеобразовательная школа»

АДАптированная программа

по физической культуре
обучающихся с задержкой психического развития

5-9 класс

Составитель:

Храпатов Владимир Васильевич

Количество часов в 5 классе

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Количество часов в 6 классе

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Количество часов в 7 классе

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Количество часов в 8 классе

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Количество часов в 9 классе

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена с учетом комплексной программы физического воспитания 1-11 классы. Тематического планирования по 3-часовой программе. В.И. Лях. Программы общеобразовательных учреждений

Учебник: Физическая культура: 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2012 г. Физическая культура: 10-11 классы. Тестовый контроль: пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха, 2012 г.

2017– 2022 г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися л

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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 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;
- 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.

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.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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;
- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

7 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

8 класс

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

II. Содержание учебного материала

Основы физической культуры и здорового образа жизни

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

7 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

8класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям

самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м.
6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс. Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от

стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

8-9 классы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5 класс. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

6 класс. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

7 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

8 класс. Мальчики: из вися через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам.

9 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций

упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

6 класс. Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов

техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

6 класс. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

7 класс. Остановка двумя шагами и прыжком.

8 класс. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

9 класс. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

6 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

7 класс. Перехват мяча.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала..

9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала..

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после

перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

5 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

7 класс. То же, но через сетку.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие

координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

7-8 классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

5 класс «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам»,

«Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).

III. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
Спортивные игры : футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1

19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
Спортивные игры : баскетбол		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
32 урок	Броски двумя руками с места	1
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1
Гимнастика		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1

45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1
47 урок	Упражнения на пресс.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
Лыжная подготовка		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользкий шаг без палок	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	3
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
Спортивные игры : волейбол		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи,	1

	удара)	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1000 метров	1

101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

6 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
Спортивные игры : футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1

19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
Спортивные игры: баскетбол		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
32 урок	Броски двумя руками с места	1
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1
Гимнастика		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1

45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1
47 урок	Упражнения на пресс.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
Лыжная подготовка		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользкий шаг без палок	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	3
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
Спортивные игры : волейбол		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема,	1

	передачи, удара)	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1

100 урок	Бег 1000 метров	1
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

7 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
Спортивные игры : футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1

16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	1
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
Спортивные игры: баскетбол		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
33 урок	Броски мяча в корзину	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	1
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1
Гимнастика		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1

39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1
47 урок	Упражнения на пресс.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
Лыжная подготовка		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
Спортивные игры : волейбол		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1

70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1

90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1500 метров	1
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

8 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1

10 урок	Бег на 100 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	1
Спортивные игры : футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	1
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	1
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра в футбол	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1
Спортивные игры :баскетбол		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1

31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
Гимнастика		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
Лыжная подготовка		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	1
52-54	Одновременный одношажный ход	3

уроки		
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
Спортивные игры: волейбол		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	1
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1

83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1500 метров	1
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

9 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей	1

	ВЫНОСЛИВОСТИ	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 100 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
Спортивные игры: футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1
22 урок	Игра в футбол.	1
23 урок	Комбинационная игра в нападении	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1

25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1
Спортивные игры: баскетбол		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
Гимнастика		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1

46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
Лыжная подготовка		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход	1
52-54 уроки	Коньковый ход	3
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	3
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
Спортивные игры: волейбол		
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	1
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1

76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	1
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 2000 метров	1
101	Совершенствование бега на 800 метров	1

урок		
102 урок	Подведение итогов учебного года	1