

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Вожегодская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Вожегодская средняя школа»

К.С. Игнатьева
Приказ №224 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

9 класс

Уровень базовый

Программу составил:
Греблов А.И.

п. Вожега
2023 г.

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2013 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16 – з);
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., Просвещение 2014 г.);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 – 11 классов»;
- Физическая культура (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха – М., Просвещение 2014).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

-ООП ООО МБОУ «Вожегодская средняя школа»

-Положением о рабочей программе педагога МБОУ «Вожегодская средняя школа».

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

С 5 по 9 классы 3-ий час физической культуры перенесён во внеурочную деятельность. Занятия организуются по специальной программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоения 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 учетом 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.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

- а) в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину ; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- б) в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в) в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, голове, руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат , «мост» и поворот в упор стоя наодном колене (девочки)
- г) в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации , выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать 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 ее 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 с учетом интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности по средствам активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья;

-понимание культуры движений человека, достижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

-владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведения самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом 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 профилактике травматизма;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

Предметные результаты, также как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 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;
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учетом 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 и координации);
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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

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

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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

Тематическое планирование по физической культуре

5 класс (2 часа).

| № п/ п | Тема раздела | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 8 |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. | 1 |
| 5 | Развитие выносливости | 1 |
| 6 | Развитие выносливости. Бег на результат 1000 м | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол -6 часов, баскетбол – 6 часов) | 12 |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм (волейбол). Стойка и перемещения игрока в стойке. | 1 |
| 10 | Стойка и перемещения игрока в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку | 1 |
| 11 | Прием мяча снизу и сверху двумя руками над собой | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | 1 |
| 13 | Совершенствование изученных элементов волейбола. | 1 |
| 14 | Совершенствование изученных элементов волейбола. | |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (баскетбол). Стойка игрока и перемещения игрока в стойке. Остановка прыжком. | 1 |
| 16 | Ведение мяча, передачи мяча. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с броском в кольцо. | 1 |
| 18 | Сочетание изученных приемов. Игра по упрощенным правилам. | |
| 19 | Броски мяча в кольцо после ловли. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 20 | Броски мяча в движении после ловли. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Вис прогнувшись, вис согнувшись. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 23 | Поднимание туловища за 30 сек. на результат. Строевые упражнения. | 1 |
| 24 | Подтягивание. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 25 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 |
| 26 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |
| 27 | Развитие скоростно- силовых качеств. Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |
| 28 | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, кувырки назад. | 1 |
| 30 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на результат. Акробатические упражнения | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырки. | 1 |
| 32 | Развитие силовых способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 35 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 36 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 39 | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». | 1 |
| 40 | Дистанция 2 км. Развитие выносливости. | 1 |
| 41 | Коньковый ход без палок. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |
| 43 | Развитие выносливости. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 1,5 км. На результат. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 46 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол-6 часов, волейбол -6 часов) | 12 |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм. Остановка двумя шагами, ведение мяча. | 1 |
| 48 | Челночный бег 3x10 м. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м на результат | 1 |
| 50 | Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 51 | Сочетание ранее изученных прием (ведение, передача, ловля, броски). | 1 |
| 52 | Броски мяча в кольцо в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

| | | |
|----|--|----------------|
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. | 1 |
| 54 | Прием и передачи мяча. | 1 |
| 55 | Прием и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 56 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 57 | Нижняя прямая подача, прием и передача мяча. | 1 |
| 58 | Сочетание ранее изученных прием. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Легкая атлетика | 10 |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |
| 61 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» на результат. | 1 |
| 62 | Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 63 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат. | 1 |
| 64 | Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 65 | Развитие выносливости. Кросс 1000 м на результат. | 1 |
| 66 | Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат. | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с места или с разбега 3-5 шагов. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча на дальность. (учет). Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| | ВСЕГО | 68 часа |

Тематическое планирование по физической культуре

6 класс (2 часа).

| № п/ п | Тема раздела | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 9 |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Ходьба разновидности. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) | 1 |
| 2 | Высокий старт (30-60 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) | 1 |
| 3 | Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 30 м | 1 |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м | 1 |
| 5 | Развитие выносливости | 1 |
| 6 | Развитие выносливости. Кросс 1000 м | 1 |
| 7 | Бег 1500 м на результат. Развитие выносливости | 1 |
| 8 | Развитие скоростно - силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность (учет). | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол -8 часов) | 8 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм (волейбол). Стойка и перемещения | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| | игрока в стойке. | |
| 11 | Стойка и перемещения игрока в стойке | 1 |
| 12 | Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 13 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 |
| 14 | Передачи мяча после набрасывания партнером | 1 |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 16 | Нижняя прямая подача мяча (варианты) | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 |
| 18 | Строевой шаг, висы. Размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 19 | Висы, поднимание туловища за 30 сек | 1 |
| 20 | Развитие скоростно - силовых качеств. Подтягивания (учет), опорный прыжок | 1 |
| 21 | Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 22 | Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжок в длину с места (учет) | 1 |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь, силовые упражнения | 1 |
| 24 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, отжимания. | 1 |
| 25 | Акробатические упражнения: кувырок вперед - назад, стойка на лопатках, отжимания | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения :два кувырка вперед слитно , Сгибание и разгибание рук из упора лежа (учет). | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения :кувырок вперед, назад | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, "мост". | 1 |
| 29 | Кувырки варианты, мост, стойка на лопатках | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения: "мост" из положения стоя с помощью | 1 |
| 31 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход | 1 |
| 40 | Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход | 1 |
| 41 | Спуск в высокой стойке, торможение "плугом" | 1 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 43 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 44 | Торможение упором, прохождение дистанции 2 км | 1 |

| | | |
|----|--|-----------------|
| 45 | Подъем " елочкой", прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 46 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км на время | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол-7 часов , волейбол - 7часов) | 14 |
| 47 | Инструктаж по ТБ по спортивным играм (баскетбол). Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча | 1 |
| 48 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 49 | Ведение мяча с разной высотой отскока, челночный бег 3x10 м | 1 |
| 50 | Сочетание приемов ведения, передачи. Челночный бег 3x 10 м (учет) | 1 |
| 51 | Бросок мяча по кольцу с места и в движении. | 1 |
| 52 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча. | 1 |
| 53 | Ведения мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 54 | Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми (волейбол). | 1 |
| 55 | Передачи мяча двумя руками сверху | 1 |
| 56 | Передачи мяча двумя руками снизу | 1 |
| 57 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | 1 |
| 58 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 59 | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 60 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| | Легкая атлетика | 7 |
| 61 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике, специальные беговые упражнения | 1 |
| 62 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания" | 1 |
| 63 | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега (учет). | 1 |
| 64 | Высокий старт. Бег по дистанции (40-50 м) | 1 |
| 65 | Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м | 1 |
| 66 | Развитие выносливости. Кросс 100м | 1 |
| 67 | Бег 1500 метров на результат | 1 |
| 68 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры (футбол, волейбол). | 1 |
| | ВСЕГО | 68 часов |

Тематическое планирование по физической культуре

7 класс (2 часа).

| № п/ п | Тема раздела | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 8 |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 5 | Бег на результат 1000 м. | 1 |
| 6 | Развитие выносливости. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 7 | Метание малого мяча на дальность. Бег на результат 1500 м. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол -6 часов, баскетбол – 6 часов) | 12 |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм (волейбол). Стойка и перемещения игрока в стойке. | 1 |
| 10 | Стойка и перемещения игрока в стойке. Передача мяча двумя руками через сетку | 1 |
| 11 | Прием мяча снизу и сверху двумя руками над собой | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | 1 |
| 13 | Нападающий удар. Совершенствование изученных элементов волейбола. | 1 |
| 14 | Совершенствование изученных элементов волейбола. | |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм (баскетбол). Стойка игрока и перемещения игрока в стойке. Остановка прыжком. | 1 |
| 16 | Ведение мяча, передачи мяча. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с броском в кольцо. | 1 |
| 18 | Сочетание изученных приемов. Игра по упрощенные правилам. | |
| 19 | Броски мяча в кольцо после ловли. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 20 | Броски мяча в движении после ловли. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Вис прогнувшись, вис согнувшись. | 1 |
| 23 | Подтягивание. Строевые упражнения. | 1 |
| 24 | Подтягивание на результат. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 25 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |
| 26 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |
| 27 | Развитие скоростно- силовых качеств. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |
| 28 | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, кувырки назад. | 1 |
| 30 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на результат. Акробатические упражнения | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырки. | 1 |
| 32 | Развитие силовых способностей. Акробатические | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | упражнения. | |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 35 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 36 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 39 | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». | 1 |
| 40 | Дистанция 2 км. Развитие выносливости. | 1 |
| 41 | Коньковый ход без палок. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |
| 43 | Развитие выносливости. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 1,5 км. На результат. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 46 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол-6 часов, волейбол -6 часов) | 12 |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм. Остановка двумя шагами, ведение мяча. | 1 |
| 48 | Челночный бег 3х10 м. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м на результат | 1 |
| 50 | Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 51 | Сочетание ранее изученных прием (ведение, передача, ловля, броски). | 1 |
| 52 | Броски мяча в кольцо в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. | 1 |
| 54 | Прием и передачи мяча. | 1 |
| 55 | Прием и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 56 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 57 | Нижняя прямая подача, прием и передача мяча. | 1 |
| 58 | Сочетание ранее изученных прием. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| | Легкая атлетика | 10 |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |
| 61 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» на результат.. | 1 |
| 62 | Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |

| | | |
|--------------|---|----------------|
| 63 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат. | 1 |
| 64 | Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 65 | Развитие выносливости. Кросс 1000 м на результат. | 1 |
| 66 | Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат. | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с места или с разбега 3-5 шагов. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча на дальность на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| ВСЕГО | | 68 часа |

Тематическое планирование по физической культуре

8 класс (2 часа).

| № п/ п | Тема раздела | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Легкая атлетика | | 9 |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике. Высокий старт (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (30-60 м) | 1 |
| 2 | Высокий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением (30 -60 м) с максимальной скоростью. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. | 1 |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м | 1 |
| 5 | Развитие выносливости | 1 |
| 6 | Развитие выносливости. Кросс 1000 м | 1 |
| 7 | Бег 1500 м на результат. Развитие выносливости | 1 |
| 8 | Развитие скоростно - силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность (учет). | 1 |
| Спортивные игры (волейбол -8 часов) | | 8 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм (волейбол). Стойка и перемещения игрока в стойке. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники стоек, перемещений, поворотов. | 1 |
| 12 | Передача мяча двумя руками через сетку в парах. | 1 |
| 13 | Передача мяча в парах через сетку, подачи мяча. | 1 |
| 14 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. | 1 |
| 16 | Нижняя прямая подача мяча (варианты) | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 16 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Перестроения, строевой шаг. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Силовые упражнения. Поднимание | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | туловища за 30 сек. | |
| 20 | Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. | 1 |
| 21 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 22 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание (учет) | 1 |
| 23 | Развитие скоростно- силовых качеств. Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1 |
| 24 | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места (учет). | 1 |
| 25 | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги (учет). Силовые упражнения. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения. Два кувырка слитно. | 1 |
| 28 | Развитие силовых качеств: отжимание (учет). Акробатические упражнения: кувырки вперед - назад. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост». | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.),»мост» в упор стоя на одном колене (дев.) | 1 |
| 31 | Кувырок вперед-назад, длинный кувырок (мал.), кувырок назад-вперед (дев.). | 1 |
| 32 | Комбинирование ранее изученных элементов, силовые упражнения | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный шаг. | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 38 | Торможение и поворот «плугом». | 1 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход,одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 40 | Одновременный бесшажный,одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 41 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 42 | Переход с попеременного на одновременный ход | 1 |
| 43 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 4 км. Коньковый ход. | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол-7 часов , волейбол - 7часов) | 14 |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играми. Ведение мяча в высокой стойке | 1 |
| 48 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 49 | Штрафные броски. Челночный бег 6 x10 м. (учет) | 1 |
| 50 | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. | 1 |
| 51 | Шрафной бросок (учет). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------------|
| 52 | Нападение быстрым прорывом 3:2 . Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 53 | Сочетание приемов (ведение, передача, ловля, броски). | 1 |
| 54 | Инструктаж по Т.Б.Передача мяча двумя руками сверху . | 1 |
| 55 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 56 | Передачи мяча двумя руками снизу | 1 |
| 57 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | 1 |
| 58 | Подачи мяча. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 59 | Передача мяча над собой (учет). | 1 |
| 60 | Прямой нападающий удар после набрасывания. | 1 |
| | Легкая атлетика | 7 |
| 61 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике, специальные беговые упражнения | 1 |
| 62 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |
| 63 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». (учет). | 1 |
| 64 | Высокий старт. Бег по дистанции (30-60 м) | 1 |
| 65 | Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 66 | Развитие выносливости. Кросс 100м | 1 |
| 67 | Развитие выносливости. Игра футбол. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча на дальность. (учет). Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| | ВСЕГО | 68 часов |

Тематическое планирование по физической культуре

9 класс (2 часа).

| № п/ п | Тема раздела | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 9 |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 2 | Высокий старт (30-60 м), стартовый разгон, бег по дистанции (30-60 м) | 1 |
| 3 | Спринтерский бег 30 м. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Учет по бегу на 60 м. | 1 |
| 5 | Развитие выносливости. | 1 |
| 6 | Развитие выносливости. Кросс 1000 м | 1 |
| 7 | Развитие выносливости. Кросс 1500 м (дев.), 2000 м (мал.) | 1 |
| 8 | Развитие скоростно - силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность (учет). Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол -8 часов) | 8 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по спортивным играм (волейбол). Стойка и перемещения игрока в стойке. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 11 | Стойка и перемещения игрока в стойке. | 1 |
| 12 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 13 | Верхняя, нижняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 14 | Нижняя прямая передача мяча через сетку. (учет) | 1 |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. | 1 |
| 16 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Силовые упражнения. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек. | 1 |
| 20 | Силовые упражнения. Подтягивание (учет). | 1 |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 22 | Прыжок в длину с места (учет). Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 23 | Опорный прыжок (учет), силовые упражнения. | 1 |
| 24 | Акробатические упражнения :кувырок назад, сценка "ноги врозь" (мал.). Мост и поворот в упор на одном колене (дев.). Кувырки вперед, назад, отжимание | 1 |
| 25 | Акробатические упражнения:кувырок вперед и назад, отжимания (учет) | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения :кувырок вперед,назад (учет). Кувырок назад "ноги врозь", мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.), " мост" и поворот в упор стоя на одном колене (дев.) | 1 |
| 28 | Длинный кувырок, "мост", стойка на голове | 1 |
| 29 | Кувырки варианты, мост, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 31 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по лыжной подготовке. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36 | Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот "плугом" | 1 |
| 37 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 38 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 39 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 40 | Коньковый ход. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------------|
| 41 | Спуск в высокой стойке, торможение "плугом" | 1 |
| 42 | Коньковый ход. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км, развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км на время. | 1 |
| 46 | Развитие выносливости . Прохождение дистанции 4, 5 км | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол-7 часов , волейбол - 7часов) | 14 |
| 47 | Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Ведение мяча. | 1 |
| 48 | Ведение мяча с сопротивлениемна месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 49 | Развитие координационных способностей. Челночный бег 10x10 м. | 1 |
| 50 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Личная защита. Учебная игра | 1 |
| 51 | Передачи мяча разными способами на месте.Ведение мяча с сопротивлением, броски мяча. Челночный бег 10x10 (учет) | 1 |
| 52 | Передачи мяча разными способами на месте.Ведение мяча с сопротивлением, броски мяча. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми (волейбол) | 1 |
| 55 | Передача над собой.Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 56 | Нападающий удар в тройках через сетку. | 1 |
| 57 | Нападающий удар через сетку. | 1 |
| 58 | Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 59 | Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 60 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача, удар). | 1 |
| | Легкая атлетика | 7 |
| 61 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике, специальные беговые упражнения | 1 |
| 62 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов с разбега способом "перешагивания". | 1 |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега. (учет) Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 64 | Высокий старт. Бег по дистанции (30-60 м) | 1 |
| 65 | Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 66 | Развитие выносливости. Кросс 100м | 1 |
| 67 | Бег 1500, 2000 метров на результат | 1 |
| 68 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры (футбол, волейбол) | 1 |
| | ВСЕГО | 68 часов |