

## **Пояснительная записка**

### **1. Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
- Приказ Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017).
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;
- ООП ООО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара.

### **и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы . Рабочие программы. ФГОС». (М:Просвещение, 2012).

### **2. Общее количество часов - 510 часов**

#### **Количество часов на параллель:**

- Физическая культура 5 класс – 102 часа (3 раза в неделю);
- Физическая культура 6 класс – 102 часа (3 раза в неделю);
- Физическая культура 7 класс – 102 часа (3 раза в неделю);
- Физическая культура 8 класс – 102 часа (3 раза в неделю);
- Физическая культура 9 класс – 102 часа (3 раза в неделю);

### **3. Планируемые предметные результаты освоения образовательной программы представлены с учетом специфики содержания предметных областей**

#### **Выпускник МБОУ Школа № 79 г. о. Самара 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.

***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 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.

***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 туристских 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс (102 ч, 3 ч в неделю)**

**Легкая атлетика (21ч)**

Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

**Русская лапта (16ч)**

Правила игры в русскую лапту .Основные приемы игры

Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.

Ловля и передача мяча.

Подачи и удары по мячу

Пробежки и осаливание.

Тактика игры в нападении. Игра по правилам.

**Волейбол (10ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Овладение организаторскими умениями.

### **Гимнастика (18ч)**

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

### **Лыжная подготовка (21ч)**

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полувелочкой. Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.

### **Баскетбол (8ч)**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

### **Гандбол (8ч)**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

## **6 класс (102ч, 3 ч в неделю)**

### **Легкая атлетика (21ч)**

Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

### **Русская лапта (16ч)**

Правила игры в русскую лапту .Основные приемы игры

Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.

Ловля и передача мяча.

Подачи и удары по мячу

Пробежки и осаливание.

Тактика игры в нападении. Игра по правилам.

### **Волейбол (10ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Овладение организаторскими умениями.

### **Гимнастика (18ч)**

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

### **Лыжная подготовка (21ч)**

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полувелочкой. Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.

### **Баскетбол (8ч)**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

### **Гандбол (8ч)**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Дальнейшее закрепление техники.

## **7 класс (102ч, 3 ч в неделю)**

### **Легкая атлетика (21ч)**

Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. 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

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

### **Русская лапта (12ч)**

Правила игры в русскую лапту .Основные приемы игры

Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.

Ловля и передача мяча.

Подачи и удары по мячу

Пробежки и осаливание.

Тактика игры в нападении. Игра по правилам.

### **Волейбол (14ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Овладение организаторскими умениями.

### **Гимнастика (18ч)**

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор

на нижнюю жердь. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре

### **Лыжная подготовка (21ч)**

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полуелочкой. Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.

### **Баскетбол (8ч)**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гандбол (8ч)**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Дальнейшее закрепление техники.

### **Легкая атлетика (21ч)**

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Русская лапта (12ч)**

Техника безопасности. История игры. Правила игры. Техника коротких и длинных ударов по мячу. Техника перебежек и осаливаний. Техника подач и ударов по мячу. Тактика игры в нападении. Тактика игры. Тактика игры в защите.

### **Волейбол (14ч)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

### **Гимнастика (18ч)**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей. Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### **Лыжная подготовка (21ч)**

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полувелочкой. Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.

### **Баскетбол (8ч)**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

### **Гандбол (8ч)**

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.

Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.

Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

## **9 класс (102ч, 3 ч в неделю)**

### **Легкая атлетика (21ч)**

Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями:

измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Русская лапта (6ч)**

Техника безопасности. История игры. Правила игры. Техника коротких и длинных ударов по мячу. Техника перебежек и осаливаний. Техника подач и ударов по мячу. Тактика игры в нападении. Тактика игры. Тактика игры в защите.

### **Волейбол (20ч)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

### **Гимнастика (18ч)**

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. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

### **Лыжная подготовка (18ч)**

Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км. Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Техника спусков. Техника торможения плугом. Подъем полувелочкой. Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Техника подъема «елочкой» и «лесенкой». Техника торможения плугом. Спуск в

средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.

### **Баскетбол (11ч)**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

### **Гандбол (8ч)**

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.

Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.

Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

## Тематическое планирование

### 5 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. История и значение олимпийских игр.	1
2	Бег с ускорением на 20м,30м. Техника прыжка в длину.	1
3	Прыжок в длину с места.	1
4	Сгибание рук, в висе лежа. Техника передачи эстафетной палочки.	1
5	О.Р.У. Бег на выносливость 6 минут.	1
6	Челночный бег 3х10м.	1
7	О.Р.У. Бег 30 м с высокого старта.	1
8	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Бег 1000м.	1
9	Бег 60 м с высокого старта. Техника метания малого мяча 150г, на дальность.	1
10	<b>Контрольный урок.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
<b>Русская лапта – 10 часов</b>		
11	Техника безопасности по разделу. Правила игры в русскую лапту .Основные приемы игры.	1
12	О.Р.У, на месте, в движении. Техника передвижений.	1
13	О.Р.У, на месте, в движении. Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.	1
14	О.Р.У, на месте, в движении. Ловля и передача мяча.	1
15	О.Р.У, на месте, в движении. Подачи и удары по мячу.	1
16	О.Р.У, на месте, в движении. Пробежки и осаливание.	1
17	О.Р.У, на месте, в движении. Техника ловли мяча с места.	1
18	О.Р.У, на месте, в движении. Перебежки. Игра в защите.	1
19	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
20	<b>Контрольный урок.</b> Тактика в защите. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол – 10 часов</b>		
21	Техника безопасности по разделу волейбол. Правила игры. История спорта. Основные приемы игры.	1
22	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
23	О.Р.У, на месте, в движении. Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
24	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, назад.	1
25	О.Р.У, на месте, в движении. Прием мяча снизу двумя руками.	1
26	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
27	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема и передач мяча.	1
28	Закрепление техники владения мячом в учебной игре.	1
29	О.Р.У, на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
30	О.Р.У, на месте, в движении. Учебная игра волейбол.	1

<b>Гимнастика - 18 часов</b>		
31	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
32	О.Р.У. Техника строевых упражнений. Перестроения.	1
33	О.Р.У. Акробатика: перекаты в группировке.	1
34	Общеразвивающие упражнения с предметами(с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками	1
35	О.Р.У. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад.	1
36	О.Р.У. Освоение и закрепление висов и упоров.	1
37	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
38	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
39	О.Р.У. Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках.	1
40	О.Р.У. Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост.	1
41	<b>Контрольный урок.</b> Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей.	1
42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
43	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
44	О.Р.У. Развитие гибкости.	1
45	О.Р.У. Акробатика: комбинация из основных элементов.	1
46	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
47	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
48	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>		
49	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
51	Техника одновременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
53	Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода. Подвижные игры.	1
55	Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода.	1
57	Повороты переступанием. Подвижные игры.	1
58	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».	1
59	Техника торможение плугом. Подвижные игры.	1
60	Подъем полуелочкой. Подвижные игры.	1
61	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Подвижные игры.	1
62	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой».	1
63	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
65	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Подвижные игры.	1
66	<b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
67	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.	1
68	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1
69	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол – 8 часов</b>		

70	Техника безопасности. История баскетбола. Основные приемы игры.	1
71	О.Р.У, с мячами. Правила игры баскетбола.	1
72	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
73	О.Р.У, с мячами. Освоение ловли и передачи мяча	1
74	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой ведения мяча.	1
75	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой бросков мяча.	1
76	Освоение индивидуальной техникой защиты) «Мини баскетбол», элементы баскетбола.	1
77	Техника броска мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). «Мини баскетбол», элементы баскетбола.	1
<b>Гандбол-8 часов</b>		
78	Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Основные приемы игры.	1
79	Правила игры в гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
80	О.Р.У, с мячами. Ловля и передача мяча.	1
81	О.Р.У, с мячами. Освоение техники ведения мяча	1
82	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой бросков мяча.	1
83	О.Р.У, с мячами. Техника индивидуальной защиты.	1
84	Тактика игры. Учебная игра гандбол.	1
85	О.Р.У, с мячами. Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская- лапта -6 часов</b>		
86	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
87	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
88	Игра в защите. Пробежки и осаливание. Игра по правилам.	1
89	О.Р.У. Учебная игра «Русская-лапта».	1
90	О.Р.У, в движении. Учебная игра «Русская-лапта».	1
91	О.Р.У, в движении. Учебная игра «Русская-лапта».	1
<b>Легкая атлетика-11часов.</b>		
92	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
93	Бег 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта.	1
94	О.Р.У. Круговая эстафета.	1
95	Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	1
96	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
97	Техника спринтерского бега. Бег 30м.	1
98	Подтягивание в висе (м) и лежа (д). Челночный бег 3х10м.	1
99	О.Р.У. Кроссовый бег на 1000м.	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки.	1
102	О.Р.У. Подвижная игра «Перестрелка». Подведение итогов года.	1

## Тематическое планирование

### 6 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
2	О.Р.У. Техника спринторского бега. Бег с высокого старта 30м -50м.	1
3	О.Р.У. Бег на 30м и на 60 м с высокого старта.	1
4	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега. Подтягивание на высокой и на низ-й перекладине.	1
5	Техника прыжка в высоту с 3-5шагов. Челночный бег 3х10м.	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7	Техника метания теннисного мяча на дальность.	1
8	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр. на дальность.	1
9	О Р У. Бег на выносливость до 1200м.	1
10	Развитие скоростных способностей. Техника передачи эстафетной палочки.	1
<b>Русская лапта – 10 часов</b>		
11	Техника безопасности по разделу. Правила игры в русскую лапту. Основные приемы игры.	1
12	Техника передвижений. Стойки игрока. Ускорения и пробежки.	1
13	Техника ударов битой по мячу.	1
14	Техника длинных и коротких ударов по мячу. Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
15	Тактика игры в защите. Поддачи и удары по мячу.	1
16	Тактика игры в защите Пробежки и осаливание.	1
17	Техника ловли мяча с места, с лёта..Учебная игра.	1
18	Перебежки. Игра в защите. Учебная игра.	1
19	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
20	<b>Контрольный урок.</b> Тактика в защите. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол – 10 часов</b>		
21	Техника безопасности по разделу волейбол. История спорта. Правила игры. Основные приемы игры	1
22	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
23	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
24	Верхняя передача мяча после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
25	Прием мяча снизу двумя руками.	1
26	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
27	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема и передач мяча.	1
28	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом в учебной игре.	1
29	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
30	Игровые задания (2:2,3:2,3:3) Учебная игра мини - волейбол.	1

<b>Гимнастика - 18 часов</b>		
31	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	1
32	Техника строевых упражнений. Перестроения.	1
33	Общеразвивающие упражнения с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
34	Акробатика: перекаты в группировке.	1
35	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад.	1
36	Освоение и закрепление висов и упоров.	1
37	Круговая тренировка (по станциям).	1
38	Круговая тренировка (по станциям).	1
39	Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках.	1
40	Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост.	1
41	<b>Контрольный урок.</b> Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей.	1
42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
43	О Р У. Круговая тренировка (по станциям).	1
44	Развитие гибкости. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Акробатика: комбинация из основных элементов.	1
46	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
47	О Р У без предметов. Круговая тренировка (по станциям).	1
48	Техника строевых упражнений. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>		
49	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Техника попеременного двухшажного хода.	1
51	Техника одновременного двухшажного хода.	1
52	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
53	Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода.	1
55	Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода.	1
57	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
58	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».	1
59	Техника торможения плугом. П/И Остановка рывком.	1
60	Подъем полувелочкой. Подвижная игра «С горки на горку».	1
61	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3,5 км.	1
65	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
66	<b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции. Д – 1 км., М – 2 км.	1
67	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
68	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1
69	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол – 8 часов</b>		

70	Техника безопасности. Правила игры «Мини баскетбол». История спорта. Основные приемы игры.	1
71	Техника передвижений. Стойки игрока.	1
72	Техника ловли передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1
73	Техника ловли передач мяча на месте Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
74	Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
75	Техника бросков мяча с места.	1
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
77	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол-8 часов</b>		
78	Техника безопасности. Правила игры «Мини – гандбол». История спорта. Основные приемы игры	1
79	Техника передвижений, остановок, поворотов	1
80	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Техника ведения мяча.	1
82	Овладение техникой бросков мяча.	1
83	Техника индивидуальной защиты.	1
84	Тактика игры. Учебная игра в гандбол.	1
85	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская- лапта -6 часов</b>		
86	Техника безопасности. Правила игры в Русскую лапту. Основные приемы игры.	1
87	Техника передвижений.	1
88	Техника ловли и передач мяча.	1
89	Игра в защите, перебежки и осаливание. Игра по правилам.	1
90	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
91	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра лапта.	1
<b>Легкая атлетика-11часов.</b>		
92	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
93	Техника высокого старта. Бег 30метров-60м.	1
94	Метание мяча 150гр. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
95	Челночный бег 3х10м. Развитие координации.	1
96	Прыжки в длину с места.	1
97	Круговая тренировка, развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д).	1
98	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.	1
99	Бег 30м.Челночный бег 3х 10м.	1
100	Челночный бег 3х10м.	1
101	<b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину с места.	1
102	Круговая эстафета. Подведение итогов года.	1

## Тематическое планирование

### 7 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Контроль и самоконтроль.	1
2	Челночный бег 3 x 10м. Бег 30м с высокого старта. Бег 60метров.	1
3	Прыжок в длину с места.	1
4	Метание мяча 150 гр. 6-минутный бег.	1
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1
6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега .	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег на 1500м.контроль ЧСС.	1
8	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
9	О.Р.У. Бег 30м ,60 м с высокого старта.	1
10	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150 гр.. Броски набивных мячей	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>		
11	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
12	О.Р.У Техника передвижений. Техника ударов по мячу.	1
13	О.Р.У Техника передвижений. Поддачи и удары по мячу.	1
14	О.Р.У Техника передвижений. Ускорение и пробежки.	1
15	О.Р.У Техника передвижений. Учебная игра «Русская – лапта».	1
16	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра «Русская – лапта».	1
<b>Волейбол – 14 часов</b>		
17	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
18	О.Р.У, на месте. Техника перемещений.	1
19	О.Р.У, в движении. Техника передачи мяча сверху.	1
20	О.Р.У, в движении. Техника передачи мяча сверху.	1
21	О.Р.У, в движении, с мячами. Техника приема мяча снизу.	1
22	О.Р.У, в движении, с мячами. Техника приема мяча снизу.	1
23	Техника приема и передачи мяча.	1
24	О.Р.У, в движении, с мячами. Нижняя прямая подача.	1
25	О.Р.У, в движении, с мячами. Нижняя прямая подача.	1
26	<b>Контрольный урок</b> Комбинации из освоенных элементов.	1
27	О.Р.У, в движении, с мячами. Игра мини-волейбол.	1
28	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
29	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
30	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>		
31	Техника безопасности и страховки во время занятий.	1
32	О.Р.У. Строевые упражнения.	1
33	О.Р.У. Перестроения.	1
34	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Перекаты в группировке.	1

35	О.Р.У, с предметами. Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
36	О.Р.У, с предметами. Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
37	О.Р.У, с предметами. Акробатика: стойка на лопатках.	1
38	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Кувырки назад в полушпагат.	1
39	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Кувырки назад в полушпагат.	1
40	О.Р.У, с предметами. Акробатика: стойка на голове и руках.	1
41	О.Р.У, с предметами. Акробатика: мост из положения стоя с помощью.	1
42	<b>Контрольный урок.</b> Комбинация из основных элементов.	1
43	О.Р.У, с предметами. Акробатические соединения.	1
44	О.Р.У, в движении. Лазание по гимнастической лестнице.	1
45	О.Р.У, в движении. Полоса препятствий.	1
46	О.Р.У, в движении. Развитие двигательных качеств.	1
47	О.Р.У, в движении. Техника висов и упоров.	1
48	О.Р.У, в движении. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка- 21 час</b>		
49	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
50	Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе.	1
51	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
52	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на воздухе.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры на воздухе.	1
55	Техника поворота махом. Подвижные игры на воздухе.	1
56	Техника одновременного одношажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
57	Техника одновременного одношажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
58	Техника поворота махом. Подвижные игры на воздухе.	1
59	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
60	Техника торможение плугом. Подвижные игры на воздухе.	1
61	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Подвижные игры на воздухе.	1
62	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
64	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Прохождение дистанции 4км. Подвижные игры на воздухе.	1
66	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
67	Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
68	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
69	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 8 часов</b>		
70	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
71	О.Р.У, с мячами на месте. Техника передвижений.	1
72	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ловли передач мяча.	1
73	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ведения мяча с защитником.	1
74	О.Р.У, с мячами в движении. Техника бросков мяча в движении.	1
75	О.Р.У, с мячами в движении. Передачи мяча в парах, в движении.	1
76	Перехват мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
77	О.Р.У, с мячами в движении. Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол – 8 часов</b>		
78	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
79	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1
80	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ловли и передачи мяча.	1

81	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ведения мяча.	1
82	О.Р.У, с мячами в движении. Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
83	О.Р.У, с мячами в движении. Техника индивидуальных защитных действий.	1
84	О.Р.У, с мячами в движении. Учебная игра гандбол.	1
85	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>		
86	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
87	О.Р.У, на месте. Техника передвижений.	1
88	О.Р.У, на месте. Техника ловли мяча.	1
89	О.Р.У, на месте. Техника ударов по мячу.	1
90	О.Р.У, в движении. Тактика игры в защите	1
91	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>		
92	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
93	О.Р.У, на месте. Высокий старт. Бег 30метров.	1
94	О.Р.У, на месте. Бег 5х10м на быстроту.	1
95	О.Р.У, в движении. Прыжки в длину с места. Метание мяча 150гр.	1
96	О.Р.У, в движении. Техника передачи эстафетной палочки.	1
97	О.Р.У, в движении. Бег 30м-60м..	1
98	О.Р.У, в движении. Прыжки в высоту с разбега.	1
99	<b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину с места.	1
100	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
101	Кросс 1500м.	1
102	Челночный бег.3х10м.	1

## Тематическое планирование

### 8 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	Техника безопасности на уролах л/а. Контроль и самоконтроль.	1
2	О.Р.У, в движении Бег с высокого старта с опорой на руку 30м -60м.. Игры на воздухе.	1
3	ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10м. . Игры на воздухе.	1
4	О.Р.У, в движении Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега .. Игры на воздухе.	1
5	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150 гр. на дальность. .	1
6	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
7	О.Р.У, в движении Подтягивание на высокой перекладине из виса (м)на низкой перекладине (д). Игры на воздухе.	1
8	О.Р.У, в движении Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
9	О.Р.У, в движении Бег 30м ,60 м с высокого старта. Игры на воздухе.	1
10	О.Р.У, в движении Техника передачи эстафетной палочки.. Игры на воздухе.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>		
11	Техника безопасности. История игры. Правила игры	1
12	Техника коротких и длинных ударов по мячу.	1
13	Техника перебежек и осаливаний	1
14	Техника подач и ударов по мячу.	1
15	Тактика игры в нападении	1
16	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра Тактика игры	1
<b>Волейбол – 14 часов</b>		
17	Техника безопасности.	1
18	Техника перемещений.	1
19	Техника приема и передач мяча.	1
20	Нижняя прямая подача.	1
21	Техника передачи мяча сверху.	1
22	Техника приема мяча снизу.	1
23	Техника верхней прямой подачи.	1
24	Передачи мяча над собой во встречных колоннах	1
25	Развитие координационных способностей.	1
26	Техника приема мяча, отражённого сеткой.	1
27	Техника прямого нападающего удара.	1
28	Тактика игры.	1
29	<b>Контрольный урок.</b> Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>		
31	Техника безопасности.	1
32	Строевые упражнения.	1

33	Перестроения.	1
34	Круговая тренировка (по станциям).	1
35	Круговая тренировка (по станциям).	1
36	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
37	Акробатика: стойка на голове и руках.	1
38	Длинный кувырок (м); стойка на голове и руках.	1
39	Акробатика: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
40	Соединение 3-4х элементов.	1
41	Акробатические соединения.	1
42	<b>Контрольный урок.</b> Комбинация из основных элементов.	1
43	Круговая тренировка (по станциям).	1
44	Круговая тренировка (по станциям).	1
45	Круговая тренировка (по станциям).	1
46	<b>Контрольный урок.</b> Строевые упражнения.	1
47	Ритмическая гимнастика.	1
48	Ритмическая гимнастика.	1
<b>Лыжная подготовка- 21 час</b>		
49	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
50	Повороты переступанием	1
51	Подъем скользящим шагом.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Техника поворота махом.	1
56	Техника одновременного одношажного хода.	1
57	Техника одновременного одношажного хода.	1
58	Техника поворота махом.	1
59	Подъем скользящим шагом.	1
60	Техника торможение плугом.	1
61	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Подъем скользящим шагом.	1
64	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Прохождение дистанции 4км.	1
66	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
67	Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
68	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
69	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 8 часов</b>		
70	Техника безопасности.	1
71	Техника передвижений.	1
72	Техника ловли передач мяча.	1
73	Техника ведения мяча с защитником.	1
74	Техника бросков мяча в движении.	1
75	Передачи мяча в парах, в движении.	1
76	Перехват мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
77	Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол – 8 часов</b>		
78	Техника безопасности.	1

79	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1
80	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Техника ведения мяча.	1
82	Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
83	Техника индивидуальных защитных действий.	1
84	Учебная игра гандбол.	1
85	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>		
86	Техника безопасности	1
87	Техника передвижений.	1
88	Техника ловли мяча.	1
89	Техника ударов по мячу.	1
90	Тактика игры в защите	1
91	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>		
92	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
93	О.Р.У, на месте. Высокий старт. Бег 30метров. Игры на воздухе.	1
94	О.Р.У, на месте. Бег 5x10м на быстроту. Игры на воздухе.	1
95	О.Р.У, в движении. Прыжки в длину с места. Метание мяча 150гр. Игры на воздухе.	1
96	О.Р.У, в движении. Техника передачи эстафетной палочки. Игры на воздухе.	1
97	<b>Контрольный урок</b> Бег 30м-60м..	1
98	О.Р.У, в движении. Прыжки в высоту с разбега. Игры на воздухе.	1
99	Прыжки в длину с места.	1
100	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
101	Кросс 2000м. Игры на воздухе.	1
102	Челночный бег.3x10м.	1

## Тематическое планирование

### 9 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1	Техника безопасности. Физическое развитие человека.	1
2	Бег с высокого старта с опорой на руку 30м -60м.	1
3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x10м.	1
4	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.	1
5	О.Р.У. Бег 60 метров. Метание мяча 150гр.	1
6	О Р У.Бег 100 м. Метание мяча 150гр.	1
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1
8	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
9	<b>Контрольный урок.</b> Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1
10	<b>Контрольный урок.</b> Челночный бег 4x10м	1
<b>Волейбол – 20 часов</b>		
11	Техника безопасности. Основные приемы игры. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	О.Р.У, в движении. Техника перемещений.	1
13	О.Р.У, в движении. Знать технику перемещений.	1
14	О.Р.У, с мячами. Техника подачи мяча сверху, снизу.	1
15	О.Р.У, с мячами. Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
16	<b>Контрольный урок.</b> Техника передачи мяча сверху.	1
17	Техника приема мяча, отражённого сеткой.	1
18	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема мяча снизу.	1
19	О.Р.У, с мячами. Техника прямого нападающего удара.	1
20	О.Р.У, с мячами. Техника защитных действий.	1
21	О.Р.У, с мячами. Совершенствовать тактику игры.	1
22	О.Р.У, с мячами. Обучение блока у сетки.	1
23	О.Р.У, с мячами. Техника нападающего удара.	1
24	Нападающий удар в учебной игре.	1
25	Техника подачи мяча сверху, снизу.	1
26	<b>Контрольный урок.</b> Техника подачи мяча сверху, снизу.	1
27	О.Р.У, с мячами. Комбинации из освоенных элементов.	1
28	Совершенствовать тактику игры.	1
29	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
30	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>		
31	Техника безопасности и страховки во время занятий. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на право, на лево, в движении.	1

33	О.Р.У. без предметов в движении. Перестроения.	1
34	О.Р.У. без предметов на месте.	1
35	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
36	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
37	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
38	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
39	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
40	О.Р.У. Акробатика: стойка на голове и руках.	1
41	О.Р.У. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
42	О.Р.У. Длинный кувырок прыжком с места (м)	1
43	О.Р.У. Соединение 3-4х элементов.	1
44	О.Р.У. Акробатика: мост из положения лежа на спине.	1
45	Акробатика: Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1
46	Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.	1
47	<b>Контрольный урок.</b> Акробатические соединения 3-4х элементов.	1
48	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 18 час</b>		
49	Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1
50	Повороты переступанием. Подвижные игры.	1
51	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	1
52	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.	1
55	Техника поворота махом. Прохождение дистанции до 5 км.	1
56	Техника попеременный четырехшажный ход.	1
57	Техника попеременный четырехшажный ход.	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	1
60	Техника торможение плугом. Преодоление контруклонов	1
61	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	1
64	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Прохождение дистанции 5 км.	1
66	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 11 часов</b>		
67	Техника безопасности. Основные приемы игры. Возрождение Олимпийских игр олимпийского движения.	1
68	Техника передвижений.	1
69	Техника ловли и передач мяча.	1
70	Техника ведения мяча, с сопротивлением защитника.	1
71	Техника бросков мяча в движении.	1
72	<b>Контрольный урок.</b> Техника бросков мяча в движении.	1
73	<b>Контрольный урок.</b> Штрафной бросок.	1
74	Техника ловли передач мяча в движении.	1
75	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1
76	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1
77	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1

<b>Гандбол – 8 часов</b>		
78	Техника безопасности. Основные приемы игры. Адаптивная физическая культура.	1
79	Техника передвижений в гандболе.	1
80	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
82	Ловля и передачи мяча, без сопротивления защитника.	1
83	Техника защитных действий. Техника ведения мяча.	1
84	Тактика игры. Двухсторонняя учебная игра.	1
85	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>		
86	Техника безопасности. Основные приемы игры. История возникновения и формирования физической культуры.	1
87	Техника передвижений.	1
88	Техника ударов по мячу.	1
89	Тактика игры в нападении.	1
90	Тактика игры в защите.	1
91	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>		
92	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль на уроке. Строевые упражнения.	1
93	Техника спринтерского бега, бег на выносливость, развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	Прыжок в длину с места.	1
95	Метание мяча 150гр.	1
96	Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Развитие силы.	1
97	Развитие выносливости. Кроссовый бег 3км (М), 2км (Д).	1
98	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр. Метание в цель.	1
99	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
100	<b>Контрольный урок.</b> Развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д).	1
101	О.Р.У. Челночный бег 3х10м.	1
102	Бросок набивного мяча (2 кг).	1