

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ СОШ № 4)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ СОШ № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 КЛАССЫ

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО и примерной образовательной программой основного общего образования.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Планируемые предметные результаты 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Реализация рабочей программы обеспечивается учебниками: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ под редакцией Виленского М.Я., Физическая культура 5-7 классы Москва ОА «Издательство «Просвещение» и Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы Москва АО «Издательство «Просвещение», включенными в федеральный перечень учебников.

Основной формой учебных занятий являются уроки: уроки открытия нового материала, рефлексии, общеметодологической направленности и развивающего контроля. Занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Помимо этого, в программе предусмотрены такие виды учебной деятельности, как игровая, соревновательная, проектная и др.

Тематическое планирование

Физическая культура 5 кл., 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
--------------------	-------------------	------------------------------

	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. ВФСК ГТО	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Высокий старт	1
3.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
4.	Зачет - бег 60 метров на результат. Эстафеты.	1
5.	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1
6.	Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. Преодоление полосы препятствий	1
7.	Гладкий бег. Зачет – бег 1500 м на результат	1
8.	Прыжок в длину с разбега	1
9.	Метание мяча на дальность	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 3: Футбол- 3 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча	1
2.	Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра	1
3.	Ведение мяча, удары по мячу. Развитие координационных способностей	1
	<i>Раздел 4: Баскетбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
2.	Ловля и передача мяча	1
3.	Ведение мяча	1
4.	Бросок мяча	1
5.	Сочетание приемов. Учебная игра «Мяч капитану»	1
6.	Вырывание и выбивание мяча	1
7.	Взаимодействие двух игроков	1
8.	Бросок мяча с места. Зачет - бросок мяча с отражением от щита	1
9.	Совершенствование изученных технических элементов. Зачет – штрафной бросок	1
10.	Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
11.	Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
12.	Взаимодействия игроков. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
13.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
14.	Урок-презентация. История развития баскетбола. Правила игры	1
15.	Игровые задания. Учебная игра	1

	<i>Раздел 5: Гимнастика - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. ОРУ на развитие гибкости	1
2.	Значение и подбор гимнастических упражнений для коррекции и сохранения правильной осанки. Упражнения с гантелями.	1
3.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на развитие гибкости.	1
4.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
5.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.	1
6.	Упражнения в висе (на высокой, низкой перекладине). Развитие силовых способностей.	1
7.	Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры	1
8.	Зачет – кувырок вперед, кувырок назад. Лазание по канату. Развитие силовых способностей	1
9.	Тест на гибкость. Опорный прыжок	1
10.	Подбор упражнений для коррекции телосложения. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на пресс	1
11.	Опорный прыжок. Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
12.	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с элементами гимнастики	1
	<i>Раздел 6: Основы знаний - 3 ч</i>	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Современные бытовые тифлотехнические средства, приборы	1
2.	Оздоровительные формы занятий физической культурой. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата	1
3.	Лыжный спорт. История лыжного спорта	1
	<i>Раздел 7: Лыжная подготовка - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1
2.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	1
3.	Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах. Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Повороты переступанием	1
4.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Подвижные игры на лыжах	1
5.	Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1
6.	Спуски с горы, торможение «плугом».	1
7.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
8.	Совершенствование техники спусков. Зачет – спуски с горы в средней стойке.	1
9.	Техника преодоления бугров и впадин. Зачет – подъем в гору «ёлочкой».	1
10.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности.	1

11.	Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	1
12.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
13.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2 км на результат	1
14.	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах.	1
	<i>Раздел 8: Волейбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
2.	Прием и передача мяча	1
3.	Передачи мяча в парах сверху	1
4.	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1
5.	ОРУ и специальные упражнения с мячом и без мяча. Подвижные игры с мячом	1
6.	Развитие координационных способностей	1
7.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подвижные игры	1
8.	Прием и передача мяча. Игра в пионербол.	1
9.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подвижные игры.	1
10.	Нижняя прямая подача мяча.	1
11.	Контрольный урок по технике выполнения передачи мяча	1
12.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
13.	Контрольный урок: техника выполнения нижней прямой подачи	1
14.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
15.	Игровая разминка. Эстафеты с элементами волейбола.	1
	<i>Раздел 9: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Основы знаний. Олимпийские игры древности	1
2.	Основы знаний. Утренняя гигиеническая гимнастика	1
	<i>Раздел 10: Футбол - 6 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.	Ведение мяча. Остановка мяча.	1
3.	Удары по мячу	1
4.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках по футболу. История развития футбола. Основные правила игры в футбол	1
5.	Удары мяча по воротам	1
6.	Зачетный урок – техника выполнения ударов по мячу. Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	<i>Раздел 11: Основы знаний – 1 ч</i>	
1.	Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.	1
	<i>Раздел 12: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьевка. Система счета. Смена сторон. подача волана и приём волана.	1

2.	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Упражнение с ракеткой.	1
3.	Индивидуальные упражнения с воланом.	1
4.	Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.	1
5.	Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения)	1
6.	Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.	1
7.	Обучение ударам открытой стороной ракетки	1
8.	Обучение ударам закрытой стороной ракетки	1
9.	Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.	1
10.	Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
2.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту	1
3.	Зачетный урок – техника выполнения прыжка в высоту	1
4.	Метание мяча на дальность	1
5.	Итоговая контрольная работа	1
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
7.	Разминочный бег до 1500 м. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1
8.	Бег до 2000 м. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Зачет – прыжок в длину с разбега	1
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 1500 м на результат. Развитие выносливости	1
10.	Подвижные игры, эстафеты	1

Физическая культура 6 кл., 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Основы знаний. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей	1
2.	Низкий старт	1
3.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
4.	Зачет - бег 60 метров на результат. Эстафетный бег	1

5.	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1
6.	Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7.	Гладкий бег. Зачет – бег 1500 м на результат	1
8.	Прыжок в длину с разбега	1
9.	Метание мяча на дальность	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 3: Футбол- 3 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча.	1
2.	Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра	1
3.	Ведение мяча, удары по мячу. Развитие координационных способностей	1
	<i>Раздел 4: Баскетбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
2.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1
3.	Ведение мяча	1
4.	ОРУ с мячом. Бросок мяча с различных дистанций	1
5.	Сочетание приемов. Штрафной бросок	1
6.	Бросок мяча после ведения	1
7.	Индивидуальная техника защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1
8.	Передачи мяча в парах – зачет. Подвижные игры с мячом	1
9.	Бросок мяча с места. Зачет - бросок мяча с отражением от щита	1
10.	Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
11.	Совершенствование техники владения мячом. Зачет – штрафной бросок	1
12.	Совершенствование технических элементов игры в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола	1
13.	Подвижная игра «Баскетбольные снайперы»	1
14.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
15.	Учебно-тренировочная двусторонняя игра в баскетбол	1
	<i>Раздел 5: Гимнастика - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1
2.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	1
3.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения ОФП	1
4.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1
5.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Зачетный урок-акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине	1
6.	Упражнения на бревне. Круговая тренировка ОФП	1

7.	Упражнения на брусьях	1
8.	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9.	Тест на гибкость. Опорный прыжок	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на пресс	1
11.	Опорный прыжок. Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
12.	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с элементами гимнастики	1
	<i>Раздел 6: Основы знаний - 3 ч</i>	
1.	Коррекция осанки	1
2.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения	1
3.	Урок-презентация. Развитие основных физических качеств	1
	<i>Раздел 7: Лыжная подготовка - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1
2.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	1
3.	Одновременный одношажный ход. Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Повороты переступанием	1
4.	Повороты на месте. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах	1
5.	Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1
6.	Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы, подъем в гору	1
7.	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости	1
8.	Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и поворот «упором»	1
9.	Техника преодоления бугров и впадин. Подвижные игры на лыжах	1
10.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1
11.	Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости	1
12.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
13.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2 км на время	1
14.	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах	1
	<i>Раздел 8: Волейбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Развитие координационных способностей	1
2.	Передача мяча сверху двумя руками	1
3.	Верхняя передача мяча	1
4.	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1
5.	ОРУ и специальные упражнения с мячом и без мяча. Подвижные игры с мячом	1
6.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча	1
7.	Комбинации из освоенных технических элементов	1
8.	Зачетный урок – верхняя передача мяча и прием мяча снизу в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1

9.	Нижняя прямая подача	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
11.	Зачетный урок – нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол	1
12.	Прямой нападающий удар	1
13.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1
14.	Освоение тактики игры в волейбол. Учебная игра в волейбол	1
15.	Эстафеты с элементами волейбола	1
	<i>Раздел 9: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Коррекция телосложения	1
2.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Доступные физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	1
	<i>Раздел 10: Футбол - 6 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Остановка мяча и удар по мячу	1
2.	Удары по воротам. Тактика игры	1
3.	Учебная игра в футбол	1
4.	Комбинации из освоенных элементов	1
5.	Технико-тактические действия. Учебная игра в футбол	1
6.	Учебная двусторонняя игра в футбол	1
	<i>Раздел 11: Основы знаний – 1 ч</i>	
1.	ВФСК «Готов к труду и обороне» в Свердловской области. Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона	1
	<i>Раздел 12: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.	1
2.	Приёмы и хитрости в игре бадминтон.	1
3.	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Обучение технике Хват ракетки.	1
4.	Упражнения для развития быстроты передвижения. Техника жонглирования воланом.	1
5.	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Обучение ударам открытой стороной ракетки.	1
6.	Упражнения для развития гибкости. Обучение ударам закрытой стороной ракетки	1
7.	Упражнения для развития прыгучести. Обучение подачи открытой стороной ракетки.	1
8.	Упражнения для развития силы. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.	1
9.	Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.	1
10.	Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 10 ч</i>	

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
2.	Развитие скоростных способностей. Прыжок в высоту	1
3.	Кроссовая подготовка	1
4.	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег. Бег до 200 м. Развитие скоростных способностей	1
5.	Итоговая контрольная работа	1
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
7.	Разминочный бег до 1500 м. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1
8.	Бег до 2000 м. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Зачет – прыжок в длину с разбега	1
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 1500 м на результат. Развитие выносливости	1
10.	Подвижные игры, эстафеты	1

Физическая культура 7 кл., 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Приемы осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий. Подготовка к занятиям физической культурой	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Низкий старт. Бег со старта в гору	1
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростных способностей	1
4.	Зачет - бег 60 метров на результат. Эстафетный бег	1
5.	Кроссовая подготовка. Метание мяча	1
6.	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7.	Гладкий бег. Зачет – бег 2000 м на результат	1
8.	Прыжок в длину с разбега	1
9.	Метание мяча на дальность - зачет	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 3: Футбол- 3 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча	1
2.	Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра	1
3.	Ведение мяча, удары по мячу. Развитие координационных способностей	1

	<i>Раздел 4: Баскетбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Развитие координационных способностей	1
2.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
3.	Ловля и передача мяча на месте в парах	1
4.	Передача мяча в парах, тройках в движении	1
5.	Контроль техники выполнения передачи мяча в движении	1
6.	Ведение мяча на месте и в движении	1
7.	Совершенствование технических элементов. Эстафеты с элементами баскетбола	1
8.	Бросок мяча с места. Зачет - бросок мяча с отражением от щита	1
9.	Бросок мяча в движении	1
10.	Совершенствование бросков мяча с различных точек площадки. Штрафной бросок	1
11.	Совершенствование изученных технических элементов. Зачет – штрафной бросок	1
12.	Индивидуальные тактические действия. Позиционное нападение	1
13.	Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
14.	Технико-тактические действия в нападении	1
15.	Совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра в баскетбол	1
	<i>Раздел 5: Гимнастика - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на развитие гибкости	1
2.	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс	1
3.	Акробатические комбинации	1
4.	Зачет – составление и выполнение акробатической комбинации. Круговая тренировка ОФП	1
5.	Упражнения на гимнастической перекладине (низкой), гимнастической стенке	1
6.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Развитие гибкости	1
7.	Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей	1
8.	Упражнения в равновесии	1
9.	Танцевальные движения	1
10.	Зачет – упражнения в равновесии	1
11.	Опорный прыжок	1
12.	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей	1
	<i>Раздел 6: Основы знаний - 3 ч</i>	
1.	Олимпийское движение в России	1
2.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
3.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	1

	<i>Раздел 7: Лыжная подготовка - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход	1
2.	Техника одновременных ходов	1
3.	Подъемы, спуски и торможения	1
4.	Переход с попеременного хода на одновременный ход	1
5.	Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременный ход	1
6.	Прохождение дистанции 3 км	1
7.	Преодоление естественных препятствий	1
8.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Контрольное прохождение дистанции 3 км	1
9.	Прохождение дистанции до 4 км. Игры и эстафеты на лыжах	1
10.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1
11.	Передвижение на лыжах до 5 км. Развитие выносливости	1
12.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
13.	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов	1
14.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 8: Волейбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
2.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
3.	Прием и передача мяча на месте	1
4.	Подача мяча	1
5.	Игровые задания. Эстафеты с элементами волейбола	1
6.	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Нападающий удар	1
7.	Контрольный урок – техника выполнения передачи мяча в парах	1
8.	Нападающий удар. Подвижные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	1
9.	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка ОФП	1
10.	Зачет – техника выполнения нижней прямой подачи.	1
11.	Учебная двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	1
12.	Технико-тактические действия в нападении	1
13.	Технико-тактические действия в защите	1
14.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол	1
15.	Терминология игры. Учебная игра в волейбол с элементами судейства по основным правилам	1
	<i>Раздел 9: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Оценка эффективности занятий. Доступные технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	1
2.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
	<i>Раздел 10: Футбол - 6 ч</i>	

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. Комбинации из освоенных технических элементов	1
2.	Удары по мячу и остановка мяча	1
3.	Совершенствование ударов по воротам. Игра в мини-футбол	1
4.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках по мини-футболу. Развитие координационных способностей	1
5.	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра	1
6.	Технико-тактические действия в защите. Двусторонняя игра в мини-футбол	1
	<i>Раздел 11: Основы знаний – 1 ч</i>	
1.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
	<i>Раздел 12: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Правила игры в бадминтон.	1
2.	Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки	1
3.	Обучение стойкам бадминтониста.	1
4.	Обучение технике ударов снизу и сверху.	1
5.	Обучение технике подач.	1
6.	Атакующие и защищающие удары.	1
7.	Тактика игры в бадминтон.	1
8.	Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста.	1
9.	Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака	1
10.	Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями.	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
2.	Прыжок в высоту - зачет	1
3.	Кроссовая подготовка. Метание мяча	1
4.	Итоговая контрольная работа	1
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 60м. Эстафетный бег	1
6.	Кроссовый бег до 1500 м. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность – зачет	1
7.	Бег до 2000 м. Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2000 м на время	1
9.	Прыжок в длину с места. Зачет – прыжок в длину с разбега	1
10.	Подвижные игры, эстафеты	1

Физическая культура 8 кл., 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Современные Олимпийские игры	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Низкий старт и стартовое ускорение	1
3.	Финальное усилие. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафетный бег	1
4.	Развитие скоростных способностей. Зачет - бег 60 метров на результат.	1
5.	Метание малого мяча	1
6.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7.	Гладкий бег. Зачет – бег 2000 м на результат	1
8.	Прыжок в длину с места и с разбега	1
9.	Метание мяча на дальность - зачет	1
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 3: Футбол- 3 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Удар по катящемуся мячу. Учебная игра	1
3.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие координационных способностей	1
	<i>Раздел 4: Баскетбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
4.	Передача и ловля мяча при встречном движении	1
5.	Ведение мяча	1
6.	Ведение мяча на месте и в движении	1
7.	Совершенствование технических элементов. Ведение и передачи мяча в парах, тройках – зачет.	1
8.	Бросок мяча в корзину на месте и в движении	1
9.	Бросок мяча в движении	1
10.	Штрафной бросок	1
11.	Бросок с отражением от щита. Бросок в движении. Зачет – штрафной бросок	1
12.	Индивидуальная техника защиты	1
13.	Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
14.	Технико-тактические действия в нападении	1
15.	Терминология игры в баскетбол. Учебная игра по основным правилам	1
	<i>Раздел 5: Гимнастика - 13 ч</i>	

1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на развитие гибкости	1
2.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1
3.	Акробатические комбинации	1
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на развитие силовых способностей	1
5.	Развитие гибкости. Акробатические комбинации – зачет	1
6.	Круговая тренировка ОФП. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1
7.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в вися	1
8.	Комбинации из ранее освоенных элементов в вися	1
9.	Опорный прыжок	1
10.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
11.	Лазание по канату	1
12.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	1
13.	Гимнастическая полоса препятствий	1
	<i>Раздел 6: Основы знаний – 2 ч</i>	
1.	Техника движений и ее основные показатели	1
2.	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
	<i>Раздел 7: Лыжная подготовка - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход	1
2.	Одновременный одношажный ход	1
3.	Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонки с выбыванием»	1
4.	Коньковый ход	1
5.	Прохождение дистанции 2 км. Игры «Как по часам»	1
6.	Прохождение дистанции 3 км. Игра «Биатлон»	1
7.	Преодоление естественных препятствий	1
8.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Контрольное прохождение дистанции 3 км	1
9.	Прохождение дистанции до 4,5 км. Игры и эстафеты на лыжах	1
10.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1
11.	Передвижение на лыжах до 5 км. Развитие выносливости	1
12.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1
13.	Совершенствование ранее освоенных лыжных ходов	1
14.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1
	<i>Раздел 8: Волейбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Организация досуга средствами физической культуры	1
2.	Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
3.	Прием и передача мяча на месте и в движении	1
4.	Подача мяча. Прием мяча после подачи	1

5.	Групповые технические действия для игры в волейбол	1
6.	Нижняя прямая подачи мяча. Прием подачи	1
7.	Контрольный урок – техника выполнения передачи мяча в парах	1
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам	1
9.	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка ОФП	1
10.	Зачет – техника выполнения нижней прямой подачи.	1
11.	Учебная двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	1
12.	Тактика игры. Тактика освоенных игровых действий	1
13.	Технико-тактические действия в защите и нападении	1
14.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол	1
15.	Терминология игры. Учебная игра в волейбол с элементами судейства по основным правилам	1
	<i>Раздел 9: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1
2.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
	<i>Раздел 10: Футбол - 6 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. Комбинации из освоенных технических элементов	1
2.	Техника ударов по воротам	1
3.	Совершенствование ударов по воротам. Тактика игры. Игра в мини-футбол	1
4.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках по мини-футболу. Развитие координационных способностей	1
5.	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра	1
6.	Технико-тактические действия в защите. Двусторонняя игра в мини-футбол	1
	<i>Раздел 11: Основы знаний – 1 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по бадминтону.	1
	<i>Раздел 12: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Правила проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.	1
2.	Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку	1
3.	Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.	1
4.	Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.	1
5.	Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.	1
6.	Обучение ударам по волану перед собой.	1
7.	Технико-тактические действия игры в бадминтон.	1
8.	Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.	1
9.	Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Подачи, защита, атака,	1

	контратака.	
10.	Учебно-тренировочная игра.	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
2.	Прыжок в высоту - зачет	1
3.	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча в цель и на дальность	1
4.	Итоговая контрольная работа	1
5.	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 60м. Эстафетный бег	1
6.	Кроссовый бег до 2000 м. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность – зачет	1
7.	Бег до 2000 м. Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2000 м на время	1
9.	Прыжок в длину с места. Зачет – прыжок в длину с разбега	1
10.	Подвижные игры, эстафеты	1

Физическая культура 9 кл., 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
	<i>Раздел 1: Основы знаний - 1 ч</i>	
1.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1
	<i>Раздел 2: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Совершенствование строевых упражнений. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1
3.	ОРУ в движении. Эстафетный бег	1
4.	Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м, бег 100 м	1
5.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча и гранаты на дальность	1
6.	Развитие силовых и координационных способностей	1
7.	Спортивная ходьба. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Преодоление горизонтальных препятствий. Основы туристической подготовки.	1
9.	Преодоление полосы препятствий.	1
10.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Зачет – бег 2 км	1
	<i>Раздел 3: Футбол- 3 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
2.	Удар по катящемуся мячу. Учебная игра	1

3.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие координационных способностей	1
	<i>Раздел 4: Баскетбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей	1
3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
4.	Зачет – передача мяча в парах, тройках в движении	1
5.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча	1
6.	Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой.	1
7.	ОРУ с мячом. Бросок мяча с места	1
8.	Бросок мяча в движении и в прыжке. Учебная игра	1
9.	Контрольный урок: техника выполнения броска в корзину после ведения в два шага	1
10.	Штрафной бросок. Дальние броски	1
11.	Зачет – штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1
12.	Техника индивидуальных защитных действий. Учебная игра	1
13.	Групповые защитные действия	1
14.	Технико-тактические действия в нападении игры	1
15.	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	1
	<i>Раздел 5: Гимнастика - 13 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики	1
2.	Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Развитие гибкости	1
3.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
4.	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
5.	Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	1
6.	Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивание сериями (на высокой/низкой перекладине)	1
7.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости	1
8.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет. Упражнения на пресс	1
9.	Опорный прыжок	1
10.	Профилактика вредных привычек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
11.	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на брусках и перекладине	1
12.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
13.	Круговая тренировка ОФП	1
	<i>Раздел 6: Основы знаний – 2 ч</i>	
1.	Спорт и спортивная подготовка	1
2.	Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной	1

	подготовкой	
	<i>Раздел 7: Лыжная подготовка - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лыжным спортом.	1
2.	Понятие «выносливость». Прохождение дистанции до 3-5 км. Развитие выносливости	1
3.	Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	1
4.	Совершенствование техники бесшажного хода	1
5.	Техника преодоления крутых спусков	1
6.	Контрольное выполнение изученных упражнений (техника передвижения)	1
7.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	1
8.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени	1
9.	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	1
10.	Совершенствование изученных элементов в передвижении по пересеченной местности	1
11.	Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	1
12.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1
13.	Упражнения общей физической подготовки	1
14.	Упражнения общей физической подготовки	1
	<i>Раздел 8: Волейбол - 15 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
2.	Совершенствование техники перемещений. Развитие координационных способностей.	1
3.	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести	1
4.	Прием мяча после подачи	1
5.	Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения. Учебная игра	1
6.	Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Зачет – передача мяча в парах	1
7.	Подача мяча. Учебная игра	1
8.	Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства	1
9.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Нападающий удар	1
10.	Техника защитных действий. Одиночный блок	1
11.	Учебная двусторонняя игра в волейбол	1
12.	Атакующие удары против блокирующего. Эстафеты с элементами волейбола.	1
13.	Тактика игры. Одиночный и групповой блок. Учебная игра	1
14.	Тактика игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности. Учебная игра	1

15.	Волейбол. Терминология игры. Учебная игра в волейбол с элементами судейства по основным правилам	1
	<i>Раздел 9: Основы знаний - 2 ч</i>	
1.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1
2.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1
	<i>Раздел 10: Футбол - 6 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. Комбинации из освоенных технических элементов	1
2.	Техника ударов по воротам	1
3.	Совершенствование ударов по воротам. Тактика игры. Игра в мини-футбол	1
4.	Повторный инструктаж по ТБ на уроках по мини-футболу. Развитие координационных способностей	1
5.	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра	1
6.	Технико-тактические действия в защите. Двусторонняя игра в мини-футбол	1
	<i>Раздел 11: Основы знаний – 1 ч</i>	
1.	ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.	1
	<i>Раздел 12: Бадминтон - 10 ч</i>	
1.	Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.	1
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.	1
3.	Техники перемещения по площадке	1
4.	Техника выполнения ударов на сетке.	1
5.	Игровые стойки бадминтониста. Короткая подача	1
6.	Плоская подача к центральной линии. Высоко-далёкая подача	1
7.	Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.	1
8.	Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.	1
9.	Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.	1
10.	Учебно-тренировочная игра	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 10 ч</i>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	1
2.	Комплекс ОРУ и специальных упражнений легкоатлета. Старты из различных исходных положений.	1
3.	Преодоление горизонтальных препятствий. Барьерный бег	1
4.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – бег 100м. Эстафетный бег	1

6.	Итоговая контрольная работа	1
7.	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2км на время	1
9.	Спортивная ходьба. Игра в футбол	1
10.	Эстафетный бег. Нормы этического поведения в соревновательной деятельности	1