

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
в 6-9 классах
(предметная область «Физическая культура»)**

**Рабочую программу
составил учитель
физической культуры
МБОУ «Еметкинской СОШ»
Козловского района
Чувашской Республики**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и с учётом программы В.И. Ляха (учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы», М.: Просвещение, 2014г.).

Программа учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на 34 учебные недели из расчёта 2 часов в неделю в 6-9 классах на 68 часа в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

Данная программа учитывает систему физического воспитания, объединяющую урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры -это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

На уроках физической культуры проводится мониторинг знаний учащихся по теоретическим основам физической культуры в виде стартового, рубежного и итогового контролей.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием

и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Естественные основы.

6 класс.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

9 класс.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

6 класс.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 класс.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и

самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений.

9 класс.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Подвижные игры.

Волейбол.

6-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

6-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

6-7 классы.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

6-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

6 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника бега на короткие дистанции. ОТ-019	1
2	Совершенствование техники низкого старта.	1
3	Строевые приемы. Специальные беговые упр.	1
4	Развитие прыгучести, ловкости, силы. Низкий старт (к).	1
5	Бег 60м. Линейные эстафеты. Развитие прыгучести, ловкости, силы.	1
6	Строевые упражнения. Бег 60м на результат.	1
7	Техника спринтерского бега, прыжка в длину с разбега	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Техника метания мяча с 4-5 шагов.	1
10	Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов. Техника длительного бега.	1
11	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1
12	Совершенствование техники ведения мяча и перемещений. ОТ-021	1
13	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	1
14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
15	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
16	Техника броска мяча по кольцу после ведения. Учебная игра	1
17	Совершенствование техники броска мяча в кольцо в два шага. Учебная игра.	1
18	Техника выполнения штрафного броска.	1
19	Совершенствование техники ведения мяча левой и правой. Двигательный режим.	1
20	Учебно-тренировочная игра.	1
21	Строевые приемы. Эстафеты с предметами ОТ-018	1
22	Висы. Строевые упражнения.	1
23	Висы. Строевые упражнения.	1
24	Строевые приемы. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1
25	Строевые приемы. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1
26	Упражнения со скакалкой. Кувырок вперед и назад.	1
27	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28	Комплекс утренней гимнастики. Акробатические соединения.	1
29	Комплекс утренней гимнастики. Акробатические соединения.	1
30	Упражнения в равновесии.	1
31	Опорный прыжок	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Развитие гибкости	1

34	Техника попеременного двухшажного хода. ОТ-020	1
35	Совершенствование техники строевых упражнений на лыжах.	1
36	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Первая помощь при обморожении.	1
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Первая помощь при обморожении.	1
38	Техника одновременного одношажного хода. Зимние Олимпийские виды спорта	1
39	Техника одновременного одношажного хода. Зимние Олимпийские виды спорта	1
40	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
41	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
42	Подъем на склон «елочкой». Игра «выйди через окно».	1
43	Подъем в гору скользящим шагом. Игра «кто быстрее»	1
44	Повороты «плугом» на спуске. Спуски в парах, тройках,	1
45	Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.	1
46	Прохождение дистанции 3км с применением ранее изученных ходов.	1
47	Лыжные гонки: девочки -1км; мальчики -2км.	1
48	Техника стойки и перемещений игрока. ОТ-021.	1
49	Совершенствование техники перемещений. Основные правила игры	1
50	Техника нижней прямой подачи мяча. Игра «перестрелка»	1
51	Техника нижней прямой подачи мяча. Игра «перестрелка»	1
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в «пионербол»	1
53	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в «пионербол»	1
54	Техника верхней подачи мяча.	1
55	Техника верхней подачи мяча.	1
56	Повторение передач верхней и нижней прямой подачи мяча.	1
57	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
58	Учебная игра по упрощенным правилам. Двигательный режим школьника летом.	1
59	Основные правила игры в футбол	1
60	Совершенствование техники перемещений игрока	1
61	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1
62	Обучение технике остановки мяча. Учебная игра	1
63	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов «перешагиванием»	1
64	Совершенствование техники низкого старта (стартовый разгон)	1
65	Совершенствование техники метания мяча 150г с разбега.	1
66	Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1
67	Бег по беговой дорожке 1500м на время	1
68	ИО ТБ во время купания на открытых водоёмах	1

7 класс (68ч)
(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника бега на короткие дистанции, ловля и передача одной рукой теннисного мяча. ОТ-019	1
2	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м	1
3	Техника прыжка в длину с разбега	1
4	Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести, ловкости, силы	1
5	Техника спринтерского бега, высокого старта	1
6	Бег 60м. Преодоление полосы препятствий	1
7	Техника метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Развитие быстроты, прыгучести.	1
9	Техника длительного бега. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	1
10	Совершенствование техники метания мяча. Строевые приемы.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину. Упражнения со скакалкой.	1
12	Бег 1500м. на время. Подвижные игры.	1
13	Обучение технике перемещений, остановке прыжком, поворотам. ОТ-021	1
14	Техника передачи мяча на месте.	1
15	Техника перемещений с изменением направления, остановкам, поворотам	1
16	Техника передачи мяча в движении.	1
17	Техника ловли – передачи в движении, сочетаний перемещений в игре баскетбол	1
18	Техника перехвата мяча, ведение мяча в игре в баскетбол.	1
19	Техника обманного финта. Учебная игра.	1
20	Техника ведения мяча с изменением направления, подбор мяча. Учебная игра.	1
21	Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	1
22	Защитные действия. Учебная игра.	1
23	Техника переката боком, кувырка вперед и назад. ОТ-018	1
24	Техника переворота в сторону. Строевые упражнения	1
25	Строевые упражнения. Висы.	1
26	Акробатика	1
27	Техника опорного прыжка	1
28	Опорный прыжок	1
29	Развитие координации, гибкости, силы. Страховка при выполнении упражнений	1
30	Упражнения в равновесии. Гимнастическая полоса препятствий	1
31	Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Развитие гибкости	1
34	Одноопорное скольжение без палок. ОТ-020.	1
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1

36	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
37	Совершенствование техники торможения «плугом»	1
38	Обучение технике торможения «упором»	1
39	Совершенствование техники торможения «упором»	1
40	Подъем «елочкой». Игра «кто дальше»	1
41	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
42	Подъем в гору скользящим шагом	1
43	Обучение технике поворота на месте «махом»	1
44	Спуски со склонов в основной стойке	1
45	Лыжная эстафета	1
46	Прохождение дистанции до 3,5км	1
47	Совершенствование техники перемещений игрока.ОТ-021	1
48	Основные правила игры. Учебная игра	1
49	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра	1
50	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести, быстроты.	1
51	Техника верхней подачи	1
52	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Эстафеты баскетболиста.	1
53	Повторение ранее пройденных упражнений по волейболу.	1
54	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
55	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
56	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
57	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
58	Основные правила игры. Совершенствование техники остановки катящегося мяча.	1
59	Совершенствование техники ударов по мячу. Развитие выносливости.	1
60	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1
61	Обучение технике ведения мяча. Учебная игра.	1
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. ОТ-019	1
63	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	1
64	Бег 60м с низкого старта	1
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1
66	Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность	1
67	Бег 1500м. Подвижные игры.	1
68	ИО ТБ во время купания на открытых водоёмах	1

8 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника спринтерского бега, прыжков с места. ОТ--019	1
2	Техника низкого старта. Развитие быстроты, прыгучести	1

3	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60м.	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения	1
5	Техника эстафетного бега, метания мяча с разбега	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
7	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты, прыгучести	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты, прыгучести	1
10	Техника длительного бега. Развитие прыгучести, выносливости.	1
11	Техника длительного бега. Развитие прыгучести, выносливости.	1
12	Техника преодоления препятствий. Развитие координации, выносливости	1
13	Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.	1
14	Бег 4км без учета времени. Подвижные игры.	1
15	Совершенствование техники передачи мяча. ОТ-021	1
16	Совершенствование техники передачи мяча в движении	1
17	Обучение технике ловли мяча «2 шага, бросок»	1
18	Обучение технике ведения и броска в 2 шага	1
19	Обучение технике перемещений, передачи одной рукой от плеча в движении	1
20	Обучение технике подбора мяча.	1
21	Обучение технике ведения мяча с изменением направления	1
22	Обучение технике выбивания мяча в игре в баскетбол	1
23	Учебная игра по упрощенным правилам	1
24	Строевые упражнения. ОТ-018.	1
25	Висы. Строевые упражнения.	1
26	Обучение технике стойки на голове и руках	1
27	Обучение технике стойки на голове и руках	1
28	Акробатика	1
29	Акробатические соединения	1
30	Опорный прыжок	1
31	Развитие координационных способностей	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Одновременный одношажный ход. ОТ-020	1
34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
35	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
36	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
37	Одновременный бесшажный ход. Использование лыжных мазей.	1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
39	Обучение технике конькового хода.	1
40	Обучение технике конькового хода.	1

41	Совершенствование техники торможения «п्लугом».	1
42	Прохождение дистанции 4км классическим ходом	1
43	Спуски с поворотами. Игра «кто дальше»	1
44	Круговая эстафета	1
45	Гонки на лыжах 2км	1
46	Совершенствование техники стойки и перемещений игрока. ОТ-021	1
47	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	1
48	Совершенствование техники приема мяча снизу. Игра «картошка»	1
49	Нижняя боковая подача.	1
50	Обучение технике приема мяча после подачи	1
51	Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей	1
52	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1
53	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1
54	Стойки и передвижения в стойке.	1
55	Обучение технике ведения мяча.	1
56	Обучение технике ударам по мячу	1
57	Обучение технике передач мяча в движении, удару по мячу, остановке мяча в игре.	1
58	Обучение технике ведения, передач, ударам по мячу.	1
59	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов	1
60	Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов	1
61	Низкий старт. Строевые упражнения.	1
62	Бег 60м с низкого старта.	1
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 15-20 шагов	1
64	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1
65	Совершенствование техники метания мяча с разбега 5-6 шагов.	1
66	Метание мяча с разбега 5-6 шагов. Строевые приемы.	1
67	Бег 2000 м на время	1
68	ИО ТБ во время купания на открытых водоёмах	1

9 класс (68ч)

(Количество часов на год – 68, количество часов на неделю – 2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника общеприкладных упражнений.	1
2	Техника спринтерского бега.	1
3	Техника низкого старта, стартового разгона	1
4	Бег 60м с низкого старта	1
5	Техника прыжка в длину с разбега	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1

8	Техника эстафетного бега, метания мяча.	1
9	Техника передачи эстафеты сверху.	1
10	Метание мяча 150г с разбега.	1
11	Техника длительного бега. Подвижные игры.	1
12	Бег 2000м. Первая помощь при травмах.	1
13	Совершенствование техники передачи мяча в движении. ОТ-021	1
14	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу	1
15	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой	1
16	Ведение мяча с изменением направления.	1
17	Совершенствование техники броска по кольцу после ведения	1
18	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке.	1
19	Броски по кольцу после передачи.	1
20	Действие двух нападающих против одного защитника	1
21	Взаимодействие игроков в нападении и в защите	1
22	Учебная игра с заданиями	1
23	Строевые упражнения. ОТ-018	1
24	Висы. Строевые упражнения.	1
25	Висы. Строевые упражнения.	1
26	Акробатика	1
27	Опорный прыжок	1
28	Развитие координации	1
29	Развитие силовых способностей	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Развитие гибкости	1
32	Попеременный двухшажный ход. Строевые приемы. ОТ-020	1
33	Техника попеременного четырехшажного хода.	1
34	Техника перехода с одновременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход и наоборот	1
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1
38	Техника перехода с одного хода на другой	1
39	Прохождение дистанции 4км с переменной скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности	1
40	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1
41	Совершенствование техники конькового хода	1
42	Спуск с поворотами со склона	1
43	Совершенствование техники спуска с торможением	1
44	Лыжные гонки: девочки на 2км; мальчики на 3км	1
45	Сочетание перемещений и приемов. ОТ-021	1
46	Техника передачи мяча через сетку с перемещением	1
47	Передачи сверху с переменной мест	1

48	Техника приема мяча от сетки	1
49	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи	1
50	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
51	Техника верхней прямой подачи	1
52	Техника нападающего удара	1
53	Учебная игра с заданиями	1
54	Овладение техникой приемов	1
55	Техника ведения и удара по мячу	1
56	Техника сочетания приемов ведения.	1
57	Техника взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра	1
58	Техника бега на короткие дистанции. ОТ-019	1
59	Совершенствование техники низкого старта с преследованием	1
60	Бег 60м с низкого старта	1
61	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
64	Метание мяча 150г с разбега 5-7 шагов	1
65	Техника преодоления полосы препятствий	1
66	Техника длительного бега	1
67	Бег 2км на время. Подвижные игры	1
68	ИО ТБ во время купания на открытых водоёмах	1