

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
МБУ «Школа № 28»**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание М/О  
учителей естественно-  
научного,  
математического,  
гуманитарного циклов

Сырцова Н.А.

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Замдиректора по УВР

Сырцова Н.А.

Приказ № 167-ОД от «31»  
08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБУ "Школа  
№ 28"

Маряшова А.В.

Приказ № 167-ОД от «31»  
08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

Рабочая программа составлена  
учителем физической культуры Стояновым О.Д.

**г.о. Тольятти 2023**

## Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

### 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 корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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, принеших 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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

### **Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Легкая атлетика (25 часов)</b>			
1-2	1-2.	Техника безопасности Стартовый контроль	2
3-4	3-4.	Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта.	2
5-6	5-6.	Беговые упражнения. Спринтерский бег	2
7-8	7-8	Беговые упражнения. Длительный бег.	2
9-10	9-10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
11-12	11-12	Метание малого мяча в цель.	2
13-14	13-14	Метание малого мяча на дальность с места	2
15-16	15-16	Развитие выносливости	2
17-18	17-18	Развитие скоростных качеств	2
19-20	19-20	Развитие скоростно-силовых качеств	2
21-22	21-22	Проведение самостоятельных занятий	2
23-24	23-24	Эстафетный бег.Овладение техники передачи эстафетной палочки.	2
25	25	Прыжки через скакалку в течении 30 секунд	1
<b>Баскетбол (17 часов)</b>			
26	1.	ТБ на занятиях. Краткая характеристика спорта	1
27-28	2-3	Техника передвижения по площадке.	2

29-30	4-5	Техника передачи и ловли мяча	2
31-32	6-7	Техника ведения мяча	2
33-34	8.-9	Техника бросков по кольцу.	2
35-38	10-13	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координации	4
39-42	14-17	Освоение тактики игры.	4
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>			
43	1	ТБ на занятиях в зале. Краткая характеристика спорта	1
44	2	Организующие команды и приёмы	1
45	3	Обще развивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1
46	4	Обще развивающие упражнения с предметами	1
47-48	5-6	Опорные прыжки	2
49-51	7-9	Акробатические упражнения и комбинации	3
52-53	10-11	Развитие силовой выносливости и силовых качеств	2
54-55	12-13	Развитие гибкости	2
56	14	Проведение самостоятельных занятий	1
<b>Силовая подготовка (16 часов)</b>			
57-64	1-8	Силовая подготовка	8
65-72	9-16	Развитие скоростно-силовых качеств	8
<b>Мини футбол (7часов)</b>			
73	1	Т С и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
74	2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д –перестрелка М-футбол .	1
75	3	Строевая подготовка Д-перестрелка М-футбол (технические элементы)	1
76	4	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77	5	Строевая подготовка. ОФП учебная игра пионербол.	1

78	6	Контрольные упражнения комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
79	7	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д-перестрелка. М-футбол. Подведение итогов четверти.	1
<b>Волейбол(10часов)</b>			
80	1	<b>ТБ на занятиях в спортивном зале. Краткая характеристика спорта</b>	1
81	2	Овладение техникой на площадке	1
82-83	3-4	Техника приема и передач мяча в	2
84-85	5-6	Техника прямой подачи	2
86-87	7-8	Техника прямого нападающего удара	2
88	9	Техника владения мячом и развитие координации	1
89	10	Освоение тактики игры в волейбол (пионербол)	1
<b>Легкая атлетика(13часов)</b>			
90	1	ТС и ТБ по разделу строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
91	2	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
92	3	КУ-техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	4	Старт с опорой на одну руку. КУ-метание набивного мяча.	1
94	5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 минут.	1
95	6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ-прыжки через скакалку за одну минуту.	1
96	7	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	8	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
98	9	КУ-техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
99	10	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 минут.	1
100	11	Бег 1500 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
101-102	12-13	Встречная эстафета.	2

## 6 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол- во часов
<b>Легкая атлетика (25 часов)</b>			
1-2	1-2.	Техника безопасности Стартовый контроль	2
3-4	3-4.	Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта.	2
5-6	5-6.	Беговые упражнения. Спринтерский бег	2
7-8	7-8	Беговые упражнения. Длительный бег.	2
9-10	9-10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
11-12	11-12	Метание малого мяча в цель.	2
13-14	13-14	Метание малого мяча на дальность с места	2
15-16	15-16	Развитие выносливости	2
17-18	17-18	Развитие скоростных качеств	2
19-20	19-20	Развитие скоростно-силовых качеств	2
21-22	21-22	Проведение самостоятельных занятий	2
23-24	23-24	Эстафетный бег.Овладение техники передачи эстафетной палочки.	2
25	25	Прыжки через скакалку в течении 30 секунд	1
<b>Баскетбол (17 часов)</b>			
26	1.	ТБ на занятиях. Краткая характеристика спорта	1
27-28	2-3	Техника передвижения по площадке.	2
29-30	4-5	Техника передачи и ловли мяча	2

31-32	6-7	Техника ведения мяча	2
33-34	8.-9	Техника бросков по кольцу.	2
35-38	10-13	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координации	4
39-42	14-17	Освоение тактики игры.	4
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>			
43	1	ТБ на занятиях в зале. Краткая характеристика спорта	1
44	2	Организующие команды и приёмы	1
45	3	Обще развивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1
46	4	Обще развивающие упражнения с предметами	1
47-48	5-6	Опорные прыжки	2
49-51	7-9	Акробатические упражнения и комбинации	3
52-53	10-11	Развитие силовой выносливости и силовых качеств	2
54-55	12-13	Развитие гибкости	2
56	14	Проведение самостоятельных занятий	1
<b>Силовая подготовка (16 часов)</b>			
57-64	1-8	Силовая подготовка	8
65-72	9-16	Развитие скоростно-силовых качеств	8
<b>Мини футбол (7часов)</b>			
73	1	Т С и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
74	2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д –перестрелка М-футбол .	1
75	3	Строевая подготовка Д-перестрелка М-футбол (технические элементы)	1
76	4	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77	5	Строевая подготовка. ОФП учебная игра пионербол.	1
78	6	Контрольные упражнения комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1

79	7	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д-перестрелка. М-футбол. Подведение итогов четверти.	1
<b>Волейбол(10часов)</b>			
80	1	<b>ТБ на занятиях в спортивном зале. Краткая характеристика спорта</b>	1
81	2	Овладение техникой на площадке	1
82-83	3-4	Техника приема и передач мяча в	2
84-85	5-6	Техника прямой подачи	2
86-87	7-8	Техника прямого нападающего удара	2
88	9	Техника владения мячом и развитие координации	1
89	10	Освоение тактики игры в волейбол (пионербол)	1
<b>Легкая атлетика(13часов)</b>			
90	1	ТС и ТБ по разделу строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
91	2	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
92	3	КУ-техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
93	4	Старт с опорой на одну руку. КУ-метание набивного мяча.	1
94	5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 минут.	1
95	6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ-прыжки через скакалку за одну минуту.	1
96	7	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
97	8	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
98	9	КУ-техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
99	10	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 минут.	1
100	11	Бег 1500 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
101-102	12-13	Встречная эстафета.	2

## 7 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
1-2	1-2	<b>Легкая атлетика (25 часов)</b> Техника безопасности Стартовый контроль	2
3-4	3-4	Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта.	2
5-6	5-6	Беговые упражнения. Спринтерский бег	2
7-8	7-8	Беговые упражнения. Длительный бег.	2
9-10	9-10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
11-12	11-12	Метание малого мяча в цель.	2
13-14	13-14	Метание малого мяча на дальность с места	2
15-16	15-16	Развитие выносливости	2
17-18	17-18	Развитие скоростных качеств	2
19-20	19-20	Развитие скоростно-силовых качеств	2
21-22	21-22	Проведение самостоятельных занятий	2
23-24	23-24	Эстафетный бег. Овладение техники передачи эстафетной палочки.	2
25	25	Прыжки через скакалку в течении 30 секунд	1
26-27	1-2	<b>Баскетбол (20 часов)</b> ТБ на занятиях. Краткая характеристика спорта	2
28-31	3-6	Техника передвижения по площадке.	4
32-33	7-8	Техника передачи и ловли мяча	2
34-35	9-10	Техника ведения мяча	2
36-37	11-12	Техника бросков по кольцу.	2
38-41	13-16	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координации	4
42-45	17-20	Освоение тактики игры.	4
46	1	<b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</b> ТБ на занятиях в зале. Краткая характеристика спорта	1
47-48	2-3	Организуемые команды и приёмы	2
49-50	4-5	Обще развивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2
51	6	Обще развивающие упражнения с предметами	1
52-53	7-8	Опорные прыжки	2

54-56	9-11	Акробатические упражнения и комбинации	3
57-58	12-13	Развитие силовой выносливости и силовых качеств	2
59-61	14-16	Развитие гибкости	3
62	17	Проведение самостоятельных занятий	1
		<b>Силовая подготовка (14 часов)</b>	
63-68	1--6	Силовая подготовка	6
69-76	7--14	Развитие скоростно-силовых качеств	8
		<b>Волейбол(12часов)</b>	
77	1	<b>ТБ на занятиях в спортивном зале. Краткая характеристика спорта</b>	1
78	2	Овладение техникой на площадке	1
79-80	3-4	Техника приема и передач мяча в	2
81-83	5-7	Техника прямой подачи	3
84-86	8-10	Техника прямого нападающего удара	3
87	11	Техника владения мячом и развитие координации	1
88	12	Освоение тактики игры в волейбол (пионербол)	1
		<b>Легкая атлетика(14часов)</b>	
89	1	ТС и ТБ по разделу строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
90	2	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
91	3	КУ-техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
92	4	Старт с опорой на одну руку. КУ-метание набивного мяча.	1
93	5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 минут.	1
94	6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ-прыжки через скакалку за одну минуту.	1
95	7	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
96	8	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
97	9	КУ-техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1

98	10	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 минут.	1
99-100	11-12	Бег 1500 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
101-102	13-14	Встречная эстафета.	2

**8 класс**

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (21 часов)</b>			
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики .Высокий старт	1
2-4	2-4	Бег с ускорением.	3
5-7	5-7	Низкий старт	3
9-10	8-10	Прыжок в длину с разбега	3
11-13	11-13	Бег 60 м. –контрольные упражнения	3
14-15	14-15	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	2
16-18	16--18	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	3
19-21	19-21	Бег на средние дистанции контрольные упражнения	3
22	1	<b>Баскетбол (18 часов)</b> Повороты с мячом и без мяча	1
23-25	2-4	Ведение мяча с изменением направления движения	3
26-27	5-6	Передачи мяча, контрольные упражнения	2
28-29	7-8	Броски мяча по кольцу	2
30-31	9-10	Ведение мяча в движении	2
32-33	11-12	Учебная игра	2
34	13	Учебная игра, контрольные упражнения	1
35	14.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
36-37	15-16	Учебно–тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	2

38-39	17-18	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
		<b>Гимнастика с основами акробатики (26 часов)</b>	
40-46	1-7	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	7
47-48	8-9	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	2
49-50	10-11	Лазание по канату в два приема. Эстафеты	2
51-54	12-15	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	4
55-56	16-17	Контрольные упражнения: гимнастическая комбинация	2
57-58	18-19	Висы и упоры.Подтягивание	2
59-60	20-21	прыжок, согнув ноги (мальчики).(девочки)	2
61-63	22--24	Опорный прыжок	3
64-65	25-26	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	2
		<b>Волейбол (18 часов)</b>	
66	1	Стойка и перемещение игрока	1
67-68	2-3	Передача мяча сверху двумя руками	2
69-70	4-5	Нижняя прямая подача мяча	2
71-72	6-7	Нижняя прямая подача мяча через сетку	2
73-75	8-10	Прием мяча снизу двумя руками	3
76-79	11--14	Подача мяча через сетку	4
80-81	15-16.	Передача мяча сверху над собой	2
82-83	17-18	Передача мяча сверху над собой через сетку	2
		<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>	
84-86	1-3	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание».	3
87-88	4-5	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «Перешагивание»	2
89-90	6-7	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивание»	2
91-92	8-9	Шестиминутный бег	2
93-94	10-11	Метание теннисного мяча на дальность	2

95-98	12-15	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	4
99-100	16-17	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2
101	18	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1
102	19	Бег до 6 минут Подведение итогов за учебный год.	1

### 9 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>			
1	1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики .Высокий старт	1
2-4	2.-4	Бег с ускорением 1	3
5-6	5-6	Низкий старт	2
7-8	7-8	Прыжок в длину с разбега	2
9-10	9-10	Бег 60 м. –контрольные упражнения	2
11-12	11-12	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	2
13-15	13-15	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	3
16-18	16-18	Бег на средние дистанции контрольные упражнения	3
<b>Баскетбол (16 часов)</b>			
19	1	Повороты с мячом и без мяча	1
20	2	Ведение мяча с изменением направления движения	1
21-22	3-4	Передачи мяча, контрольные упражнения	2
23-24	5-6	Броски мяча по кольцу	2
25-26	7.8.	Ведение мяча в движении	2

27-28	9-10	Учебная игра	2
29	1.	Учебная игра, контрольные упражнения	1
30	12	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
31-32	13-14	Учебно–тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	2
33-34	15-16	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
35	1	<b>Гимнастика с основами акробатики (28 часов)</b> Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	1
36-37	2-3	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	2
38-40	4-6	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	3
41-42	7-8	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	2
43-44	9-10	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	2
45-46	11-12	Лазание по канату в два приема. Эстафеты	2
47-48	13-14	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	2
49-50	15-16	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	2
51-52	17-18	Контрольные упражнения: гимнастическая комбинация	2
53-54	19-20	Висы и упоры. Подтягивание	2
55-56	21-22	прыжок, согнув ноги (мальчики).(девочки)	2
57-58	23-24	Опорный прыжок	2
59-60	25-26.	Опорный прыжок	2
61-62	27-28	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	2
63	1	<b>Волейбол (21 часов)</b> Стойка и перемещение игрока	1
64-65	2-3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	2
66-67	4-5	Передача мяча сверху двумя руками	2
68-69	6-7	Нижняя прямая подача мяча	2
70-71	8-9	Нижняя прямая подача мяча через сетку	2

72-73	10-11.	Прием мяча снизу двумя руками	2
74-75	12-13.	Нижняя прямая подача мяча.	2
76-77	14-45	Нижняя прямая подача мяча.	2
78-79	16-17	Подача мяча через сетку	2
80-81	18-19	Передача мяча сверху над собой	2
82-83	20-21	Передача мяча сверху над собой через сетку	2
84	1	<b>Легкая атлетика (19 часов)</b> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание»	1
85-86	2-3	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание».	2
87-88	4-5	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «Перешагивание»	2
89-90	6-7	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивание»	2
91-92	8-9	Шестиминутный бег	2
93-94	10-11	Метание теннисного мяча на дальность	2
95-96	12-13	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	2
97-98	14-15	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	2
99-100	16-17	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2
101	18	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1
102	19	Бег до 6 минут Подведение итогов за учебный год.	1