

**Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом Монастырской
Православной школы
от 31.08.2023г**

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

(базовый уровень)

для обучающихся 7-9 классов

(предметная линия УМК А.П. Матвеева ФГОС)

Составлена на основе Примерных рабочих программ физическая культура Предметная линия учебников Матвеева А.П., (7-9 классы)

1. Планируемые результаты

1.1 Освоения ООП ООО.

Планируемые результаты освоения ООП ООО соответствуют современным целям основного общего образования, представленным во ФГОС ООО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОП ООО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Личностные результаты освоения ФОП ООО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения ФОП ООО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

1.2 Изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного курса

2.1 7 класс

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское движение в России.

Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

• Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Гандбол. История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка.

2.2 8 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

• Организующие команды и приемы.
• Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусках, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.

- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

• Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

2.3 9 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Самонаблюдение во время занятий.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.

Туристские походы как форма активного отдыха.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила проведения банных процедур.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

История возникновения и развития физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

• Организующие команды и приемы.
• Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.

- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные.

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
 - Коньковый ход.
 - Торможение «плугом».
 - Торможение боковым соскальзыванием.
 - Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
- Спортивные игры.
- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Упражнения общеразвивающей направленности**
Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование

3.1 7 класс

№ ур	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
<i>Легкая атлетика (20 ч)</i>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
3.	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4.	Спринтерский бег	1
5.	Техника метания мяча на дальность	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Тестирование бега на 1000 м.	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места	1
14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	1
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
19.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
<i>Спортивные игры (10 ч)</i>		
21.	Техника ведения мяча ногами	1
22.	Техника передач мяча ногами	1
23.	Отработка передач мяча ногами	1
24.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
25.	Отработка ударов по катящемуся мячу ногой	1
26.	Отработка ударов по катящемуся мячу ногой	1

27.	Жонглирование мячом ногами	1
28.	Спортивная игра «Футбол»	1
29.	Спортивная игра «Футбол»	1
30.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)		
31.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
32.	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
34.	Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	1
35.	Развитие координации, силовых качеств	1
36.	Развитие координации, силовых качеств	1
37.	Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на брусьях.	1
38.	Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на брусьях.	1
39.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
Спортивные игры (7 ч)		
40.	Спортивная игра «Гандбол».	1
41.	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
42.	Передвижения в гандболе	1
43.	Броски мяча по воротам в прыжке	1
44.	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	1
45.	Спортивная игра «Гандбол»	1
46.	Спортивная игра «Гандбол»	1
Лыжная подготовка (12 ч)		
47.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
48.	Одновременный бесшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
50.	Чередование различных лыжных ходов	1
51.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
52.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
53.	Торможение и поворот «упором»	1
54.	Преодоление небольших трамплинов	1
55.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
56.	Прохождение дистанции 2 км	1
57.	Прохождение дистанции 3 км	1
58.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
Спортивные игры (24 ч)		
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
60.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1
61.	Волейбол. Прием мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
62.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
63.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
64.	Волейбол. Поддачи и удары	1
65.	Волейбол. Поддачи и удары	1
66.	Волейбол. Волейбольные упражнения	1
67.	Волейбол. Тактические действия	1
68.	Волейбол. Игра по правилам	1
69.	Волейбол. Игра по правилам	1
70.	Волейбол. Игра по правилам	1
71.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
72.	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
73.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1

74.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
75.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
76.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
77.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
78.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
79.	Баскетбол. Тактические действия	1
80.	Баскетбол. Игра по правилам	1
81.	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
82.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	1
Легкая атлетика (3 ч)		
83.	Полоса препятствий	1
84.	Полоса препятствий	1
85.	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)		
86.	Тестирование подтягивания	1
87.	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
Спортивные игры (3 ч)		
88.	Промежуточная аттестация	1
89.	Спортивные игры	1
90.	Спортивные игры	1
Легкая атлетика (12 ч)		
91.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
92.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
93.	Тестирование бега на 60 м	1
94.	Эстафеты	1
95.	Скоростно-силовая подготовка	1
96.	Тестирование метания мяча на дальность	1
97.	Тестирование бега на 300 м. Эстафетный бег	1
98.	Тестирование бега на 1000 м	1
99.	Тестирование бега на 1500 м	1
100.	Скоростно-силовая подготовка	1
101.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
102.	Эстафетный бег.	1
Итого: 102 часа		

3.2 8 класс

№ ур	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (20 ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 100 м	1
3.	Бег на короткие дистанции	1
4.	Бег на короткие дистанции	1
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7.	Тестирование бега на 30 м.	1
8.	Тестирование бега на 60 м.	1
9.	Тестирование бега на 300 м.	1
10.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13.	Броски малого мяча на точность	1

14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	1
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
19.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
Спортивные игры (10 ч)		
21.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
22.	Удары по мячу подъемом ноги	1
23.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24.	Удар по мячу серединой лба	1
25.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
26.	Футбольные упражнения с мячом	1
27.	Футбольные упражнения с мячом	1
28.	Спортивная игра «Футбол»	1
29.	Спортивная игра «Футбол»	1
30.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)		
31.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
32.	Длинный кувырок с разбега	1
33.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
34.	Акробатические комбинации	1
35.	Стойка на голове и руках	1
36.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
37.	Упражнения на невысокой перекладине	1
38.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
39.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
40.	Упражнения на брусьях	1
41.	Комбинации на брусьях	1
Спортивные игры (3 ч)		
42.	Спортивная игра «Гандбол»	1
43.	Броски и передачи в гандболе	1
44.	Спортивная игра «Гандбол»	1
Лыжная подготовка (14 ч)		
45.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
46.	Одновременный бесшажный ход	1
47.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1
48.	Чередование лыжных ходов	1
49.	Чередование лыжных ходов	1
50.	Коньковый ход на лыжах	1
51.	Коньковый ход на лыжах	1
52.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
53.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
54.	Торможение боковым соскальзыванием	1
55.	Торможение боковым соскальзыванием	1
56.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
57.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
58.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
Спортивные игры (26 ч)		
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
60.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1

61.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
62.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
63.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
64.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
65.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
66.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
67.	Волейбол. Тактические действия	1
68.	Волейбол. Игра по правилам	1
69.	Волейбол. Игра по правилам	1
70.	Волейбол. Игра по правилам.	1
71.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
72.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
73.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
74.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
75.	Баскетбол. Штрафные броски	1
76.	Баскетбол. Штрафные броски	1
77.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
78.	Баскетбол. Перехват мяча	1
79.	Баскетбол. Перехват мяча	1
80.	Баскетбол. Нападение и защита	1
81.	Баскетбол. Игра по правилам	1
82.	Баскетбол. Игра по правилам	1
83.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	1
84.	Спортивные игры	1
Легкая атлетика (18 ч)		
85.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
86.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
87.	Тестирование прыжка в длину с места	1
88.	Промежуточная аттестация	1
89.	Бег на средние дистанции.	1
90.	Развитие выносливости.	1
91.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
92.	Тестирование бега на 60 м.	1
93.	Тестирование бега на 100 м.	1
94.	Тестирование бега на 300 м.	1
95.	Кроссовая подготовка.	1
96.	Развитие выносливости	1
97.	Тестирование бега на 2000 м	1
98.	Тестирование бега на 3000м.	1
99.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Скоростно-силовая подготовка	1
100.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
101.	Эстафетный бег Равномерный бег.	1
102.	Эстафеты. Развитие выносливости.	1
Итого: 102 часа		

3.3 9 класс

№ ур	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (22 ч)		

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 100 м	1
3.	Бег на короткие дистанции	1
4.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1
5.	Тестирование бега на 60 м и челночного бега 3x10 м	1
6.	Тестирование бега на 300 м	1
7.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
8.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
9.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13.	Броски малого мяча на точность	1
14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	1
16.	Прыжки в высоту	1
17.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Прыжок в высоту	1
19.	Тестирование прыжка в длину с места	1
20.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	1
21.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
22.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
Спортивные игры (10 ч)		
23.	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
24.	Отработка удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
25.	Удары по летящему мячу подъемом ноги	1
26.	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1
27.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
28.	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
29.	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1
30.	Спортивная игра «Футбол»	1
31.	Спортивная игра «Футбол»	1
32.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)		
33.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
34.	Длинный кувырок	1
35.	Стойка на голове и руках	1
36.	Акробатические комбинации	1
37.	Акробатические комбинации	1
38.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
39.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
40.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
41.	Упражнения на брусьях	1
42.	Комбинации на брусьях	1
Спортивные игры (3 ч)		
43.	Спортивная игра «Гандбол»	1
44.	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	1
45.	Спортивная игра «Гандбол»	1
Лыжная подготовка (14 ч)		

46.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1
47.	Попеременный четырехшажный ход	1
48.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
49.	Чередование различных лыжных ходов	1
50.	Чередование различных лыжных ходов	1
51.	Коньковый ход на лыжах	1
52.	Коньковый ход на лыжах	1
53.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
54.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
55.	Торможение боковым соскальзыванием	1
56.	Торможение боковым соскальзыванием	1
57.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
58.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
59.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
Спортивные игры (26 ч)		
60.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
61.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1
62.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
63.	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1
64.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
65.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
66.	Волейбол. Блакирование	1
67.	Волейбол. Блакирование	1
68.	Волейбол. Тактические действия	1
69.	Волейбол. Игра по правилам	1
70.	Волейбол. Игра по правилам	1
71.	Волейбол. Игра по правилам.	1
72.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
73.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
74.	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1
75.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
76.	Баскетбол. Штрафные броски	1
77.	Баскетбол. Штрафные броски	1
78.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
79.	Баскетбол. Перехват мяча	1
80.	Баскетбол. Перехват мяча	1
81.	Баскетбол. Нападение и защита	1
82.	Баскетбол. Игра по правилам	1
83.	Баскетбол. Игра по правилам	1
84.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	1
85.	Спортивные игры	1
Легкая атлетика (17 ч)		
86.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
87.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1
89.	Промежуточная аттестация	1
90.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
91.	Тестирование бега на 30 м и 60 м с низкого старта	1

92.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
93.	Равномерный бег.	1
94.	Эстафеты.	
95.	Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка	1
96.	Тестирование бега на 100 м.	1
97.	Кроссовая подготовка.	1
98.	Тестирование бега на 1000 м	1
99.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1
100	Эстафетный бег	1
101	Тестирование бега на 2000 м.	1
102	Тестирование бега на 3000м.	
Итого: 102 часа		