

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
имени И.Ф. Шамёноква с. Большая Рельня»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО учителей естественно- научного цикла _____ Ж.И.Ледкова « ____ » _____ 2021г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» _____ Н.А. Жеребило « ____ » _____ 2021г.	Директор МБОУ «СОШ с. Большая Рельня» _____ В.Б. Мохонько Приказ №85 от 01.09.2021г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
Основного общего образования

5-9 класс – 170 ч.

5 класс – 34 ч.

6 класс – 34 ч.

7 класс – 34 ч.

8 класс – 34 ч.

9 класс – 34 ч.

Составитель программы: учитель физической культуры

**с. Большая Рельня
2021-2026 учебный год**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники: 5—7 классов (под редакцией М. Я. Виленского) и для 8—9 классов (под редакцией В. И. Ляха).

Планируемые результаты освоение учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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.

Адаптивная физическая культура.

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.

Проведение банных процедур.

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 физкульт-пауз (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план

5 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	10
3.	Спортивные игры	12
4.	Гимнастика с основами акробатики	7
5.	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

6 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	10
3.	Спортивные игры	12
4.	Гимнастика с основами акробатики	7
5.	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

7 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	10
3.	Спортивные игры	12
4.	Гимнастика с основами акробатики	7
5.	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

8 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	10
3.	Спортивные игры	12
4.	Гимнастика с основами акробатики	7
5.	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

9 класс

№ п/п	<i>Раздел программы</i>	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	10
3.	Спортивные игры	10
4.	Гимнастика с основами акробатики	7
5.	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

Контрольные нормативы по физической культуре 5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	5.30	5.00	4.30	6.00	5.30	6.00
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	5.15	4.45	4.20	5.30	5.10	4.45
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	5.00	4.30	4.10	5.10	4.50	4.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000 метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	4.50	4.20	3.50	5.15	4.50	4.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000 метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	4.40	4.10	3.40	5.10	4.40	4.10
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
5-9 класс на 20__-20__ год

5 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	II.	Ускорение с высокого старта.		
2.		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		
3.		Челночный бег.		
4.		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги.		
5.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
6.	III.	Повороты без мяча и с мячом.		
7.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.		
8.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
9.		Игра по упрощенным правилам.		
10.	IV.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.		
11.		Стойка на лопатках.		
12.		Акробатическая комбинация.		
13.		Ритмическая гимнастика.		
14.		Опорный прыжок.		
15.		Зачетная комбинация.		
16.		Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)		
17.	V.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.		
18.		Подъём "полуёлочкой".		
19.		Торможение "плугом".		
20.		Передвижение на лыжах до 3 км.		
21.	III.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.		

22.	Ш.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
23.		Ведение мяча по прямой.		
24.		Комбинации из освоенных элементов техники.		
25.		Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).		
26.		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
27.		Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
28.		Нижняя прямая подача.		
29.	И.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.		
30.	П.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.		
31.		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		
32.		Челночный бег.		
33.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
34.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		

6 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	II.	Скоростной бег до 50 м.		
2.		Бег в равномерном темпе до 15 минут.		
3.		Челночный бег.		
4.		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".		
5.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
6.	III.	Повороты без мяча и с мячом.		
7.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.		
8.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
9.		Игра по упрощенным правилам.		
10.	IV.	Строевой шаг; размыкание и смыкание.		
11.		"Мост" из положения стоя с помощью.		
12.		Акробатическая комбинация.		
13.		Ритмическая гимнастика.		
14.		Опорный прыжок.		
15.		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики); упражнения на гимнастическом бревне (девочки).		
16.		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		
17.	V.	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход.		
18.		Подъём "ёлочкой".		
19.		Торможение и поворот упором		
20.		Передвижение на лыжах до 3,5 км.		
21.	III.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.		

22.	Ш.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
23.		Ведение мяча по прямой.		
24.		Игра по упрощенным правилам.		
25.		Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
26.		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
27.		Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
28.		Нижняя прямая подача.		
29.		І.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	
30.	Ш.	Бег с ускорением от 30 до 50 м.		
31.		Бег в равномерном темпе до 15 минут.		
32.		Челночный бег.		
33.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".		
34.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		

7 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	II.	Скоростной бег до 60 м.		
2.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
3.		Челночный бег.		
4.		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".		
5.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		
6.	III.	Повороты без мяча и с мячом.		
7.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
8.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
9.		Игра по упрощенным правилам.		
10.	IV.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".		
11.		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки).		
12.		Акробатическая комбинация.		
13.		Ритмическая гимнастика.		
14.		Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
15.		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).		
16.		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		
17.		V.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	
18.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			
19.	Поворот на месте махом.			
20.	Передвижение на лыжах до 4 км.			

21.	Ш.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
22.		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
23.		Ведение мяча по прямой.		
24.		Игра по упрощенным правилам.		
25.		Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
26.		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
27.		Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
28.		Нижняя прямая подача.		
29.	І.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила соревнований и определение победителей.		
30.	ІІ.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.		
31.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
32.		Челночный бег.		
33.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".		
34.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		

8 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	II.	Скоростной бег до 70 м.		
2.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
3.		Челночный бег.		
4.		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".		
5.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		
6.	III.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
7.		Передача над собой во встречных колоннах.		
8.		Нижняя прямая подача.		
9.		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		
10.	IV.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.		
11.		Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки).Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).		
12.		Акробатическая комбинация.		
13.		Ритмическая гимнастика.		
14.		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
15.		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).		
16.		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		
17.		V.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	
18.	Коньковый ход.			
19.	Игры на лыжах.			
20.	Передвижение на лыжах до 4,5 км.			
21.	III.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
22.		Отбивание кулаком через сетку.		

23.	I.	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, правила судейства.		
24.	III.	Повороты без мяча и с мячом.		
25.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
26.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
27.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
28.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
29.		Совершенствование техники ударов по воротам.		
30.	II.	Низкий старт до 30 м.		
31.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
32.		Челночный бег.		
33.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".		
34.		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		

9 класс

№ урока	№ раздела	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1.	II.	Скоростной бег до 70 м.		
2.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
3.		Челночный бег.		
4.		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".		
5.		Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.		
6.	III.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.		
7.		Отбивание кулаком через сетку.		
8.		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.		
9.	I.	Адаптивная физическая культура.		
10.	IV.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.		
11.		Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки). Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		
12.		Акробатическая комбинация.		
13.		Ритмическая гимнастика (девочки).		
14.		Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
15.		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).		
16.		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		
17.		V.	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход.	
18.	Преодоление контруклонов.			
19.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.			
20.	Передвижение на лыжах до 5 км.			

21.	Ш.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
22.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
23.	І.	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.		
24.	Ш.	Остановка двумя шагами и прыжком.		
25.		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
26.	І.	Проведение банных процедур.		
27.	Ш.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
28.		Штрафной бросок.		
29.		Совершенствование техники ведения.		
30.	ІІ.	Бег с ускорением от 70 до 80 м.		
31.		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
32.		Челночный бег.		
33.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".		
34.		Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу от груди.		