

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вязовская средняя школа»  
Еланского муниципального района Волгоградской области**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
учителей естественно -  
математического цикла  
Руководитель МО  
М. А. Хлюстова  
Протокол №1  
от 24.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
школы по УВР  
Н. Н. Белихина  
25.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
Н. Л. Корабельникова  
Приказ № 120  
от 28.08.2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7-9 классов**

Составитель рабочей программы:  
учитель физической культуры  
Ломакин Дмитрий Николаевич

**с. Вязовка  
2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») – (далее – программа ОБЖ) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания.

На изучение физической культуры отводится:

- в 7 классе 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- в 8 классе 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- в 9 классе 102 часа в год, 3 часа в неделю.

## Раздел 1

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения *в 7 классе* обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);  
составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);  
Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);  
Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;  
Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);  
тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;  
применить и использовать технические действия других игр:  
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);  
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;  
анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;  
проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  
составлять планы занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;  
Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);  
Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);  
Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;  
выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней части подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравнированность (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдайте правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

## Раздел 2

### 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 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) 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. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. 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. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Раздел 3**  
**Календарно – тематическое планирование**  
**по физической культуре**  
**7 класс**

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План.	Факт.
1	Легкая атлетика (11 ч.)	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	1		
2		Спринтерский бег.	1		
3		Спринтерский бег.	1		
4		Спринтерский бег.	1		
5		Спринтерский бег.	1		
6		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
7		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
8		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
9		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
10		Бег на средние дистанции	1		
11		Бег на средние дистанции	1		
12	Кроссовая подготовка (9 ч.)	Бег по пересеченной местности	1		
13		Бег по пересеченной местности	1		
14		Бег по пересеченной местности	1		
15		Бег по пересеченной местности	1		
16		Бег по пересеченной местности	1		
17		Бег по пересеченной местности	1		
18		Бег по пересеченной местности	1		
19		Бег по пересеченной местности	1		
20		Бег по пересеченной местности	1		
21	Гимнастика (18 ч.)	Висы. Строевые упражнения	1		
22		Висы. Строевые упражнения	1		
23		Висы. Строевые упражнения	1		
24		Висы. Строевые упражнения	1		
25		Висы. Строевые упражнения	1		
26		Висы. Строевые упражнения	1		
27		Опорный прыжок	1		
28		Опорный прыжок	1		

29		Опорный прыжок	1		
30		Опорный прыжок	1		
31		Опорный прыжок	1		
32		Опорный прыжок	1		
33		Акробатика. Лазание	1		
34		Акробатика. Лазание	1		
35		Акробатика. Лазание	1		
36		Акробатика. Строевые упражнения	1		
37		Акробатика. Строевые упражнения	1		
38		Акробатика. Строевые упражнения	1		
39	Волейбол (18 ч.)	Волейбол	1		
40		Волейбол	1		
41		Волейбол	1		
42		Волейбол	1		
43		Волейбол	1		
44		Волейбол	1		
45		Волейбол	1		
46		Волейбол	1		
47		Волейбол	1		
48		Волейбол	1		
49		Волейбол	1		
50		Волейбол	1		
51		Волейбол	1		
52		Волейбол	1		
53		Волейбол	1		
54		Волейбол	1		
55		Волейбол	1		
56		Волейбол	1		
57	Баскетбол (27 ч.)	Баскетбол	1		
58		Баскетбол	1		
59		Баскетбол	1		
60		Баскетбол	1		
61		Баскетбол	1		
62		Баскетбол	1		
63		Баскетбол	1		
64		Баскетбол	1		
65		Баскетбол	1		
66		Баскетбол	1		
67		Баскетбол	1		
68		Баскетбол	1		
69		Баскетбол	1		
70		Баскетбол	1		
71		Баскетбол	1		
72		Баскетбол	1		
73		Баскетбол	1		
74		Баскетбол	1		
75		Баскетбол	1		
76		Баскетбол	1		

77		Баскетбол	1		
78		Баскетбол	1		
79		Баскетбол	1		
80		Баскетбол	1		
81		Баскетбол	1		
82		Баскетбол	1		
83		Баскетбол	1		
84	Кроссовая подготовка (9 ч.)	Бег по пересеченной местности	1		
85		Бег по пересеченной местности	1		
86		Бег по пересеченной местности	1		
87		Бег по пересеченной местности	1		
88		Бег по пересеченной местности	1		
89		Бег по пересеченной местности	1		
90		Бег по пересеченной местности	1		
91		Бег по пересеченной местности	1		
92		Бег по пересеченной местности	1		
93	Легкая атлетика (10 ч.)	Спринтерский бег	1		
94		Спринтерский бег	1		
95		Спринтерский бег	1		
96		Спринтерский бег	1		
97		Спринтерский бег	1		
98		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
99		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
100		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
101		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
102		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
		Итого	102		

### 8 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План.	Факт.
1	Легкая атлетика (11 ч.)	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	1		
2		Спринтерский бег.	1		
3		Спринтерский бег.	1		
4		Спринтерский бег.	1		
5		Спринтерский бег.	1		
6		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
7		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		

8		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
9		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1		
10		Бег на средние дистанции	1		
11		Бег на средние дистанции	1		
12	Кроссовая подготовка (9 ч.)	Бег по пересеченной местности	1		
13		Бег по пересеченной местности	1		
14		Бег по пересеченной местности	1		
15		Бег по пересеченной местности	1		
16		Бег по пересеченной местности	1		
17		Бег по пересеченной местности	1		
18		Бег по пересеченной местности	1		
19		Бег по пересеченной местности	1		
20		Бег по пересеченной местности	1		
21	Гимнастика (18 ч.)	Висы. Строевые упражнения	1		
22		Висы. Строевые упражнения	1		
23		Висы. Строевые упражнения	1		
24		Висы. Строевые упражнения	1		
25		Висы. Строевые упражнения	1		
26		Висы. Строевые упражнения	1		
27		Опорный прыжок	1		
28		Опорный прыжок	1		
29		Опорный прыжок	1		
30		Опорный прыжок	1		
31		Опорный прыжок	1		
32		Опорный прыжок	1		
33		Акробатика. Лазание	1		
34		Акробатика. Лазание	1		
35		Акробатика. Лазание	1		
36		Акробатика. Строевые упражнения	1		
37		Акробатика. Строевые упражнения	1		
38		Акробатика. Строевые упражнения	1		
39	Волейбол (18 ч.)	Волейбол	1		
40		Волейбол	1		
41		Волейбол	1		
42		Волейбол	1		
43		Волейбол	1		
44		Волейбол	1		
45		Волейбол	1		
46		Волейбол	1		
47		Волейбол	1		
48		Волейбол	1		
49		Волейбол	1		
50		Волейбол	1		
51		Волейбол	1		
52		Волейбол	1		

53		Волейбол	1		
54		Волейбол	1		
55		Волейбол	1		
56		Волейбол	1		
57	Баскетбол (27 ч.)	Баскетбол	1		
58		Баскетбол	1		
59		Баскетбол	1		
60		Баскетбол	1		
61		Баскетбол	1		
62		Баскетбол	1		
63		Баскетбол	1		
64		Баскетбол	1		
65		Баскетбол	1		
66		Баскетбол	1		
67		Баскетбол	1		
68		Баскетбол	1		
69		Баскетбол	1		
70		Баскетбол	1		
71		Баскетбол	1		
72		Баскетбол	1		
73		Баскетбол	1		
74		Баскетбол	1		
75		Баскетбол	1		
76		Баскетбол	1		
77		Баскетбол	1		
78		Баскетбол	1		
79		Баскетбол	1		
80		Баскетбол	1		
81		Баскетбол	1		
82		Баскетбол	1		
83		Баскетбол	1		
84	Кроссовая подготовка (9 ч.)	Бег по пересеченной местности	1		
85		Бег по пересеченной местности	1		
86		Бег по пересеченной местности	1		
87		Бег по пересеченной местности	1		
88		Бег по пересеченной местности	1		
89		Бег по пересеченной местности	1		
90		Бег по пересеченной местности	1		
91		Бег по пересеченной местности	1		
92		Бег по пересеченной местности	1		
93	Легкая атлетика (10 ч.)	Спринтерский бег	1		
94		Спринтерский бег	1		
95		Спринтерский бег	1		
96		Спринтерский бег	1		
97		Спринтерский бег	1		
98		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		

99		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
100		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
101		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
102		Прыжок в высоту. Метание мяча	1		
		Итого	102		

### 9 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План.	Факт.
1	Легкая атлетика (10 ч.)	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
2		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
3		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
4		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
5		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
6		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
7		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
8		Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
9		Бег на средние дистанции	1		
10		Бег на средние дистанции	1		
11	Кроссовая подготовка (10ч.)	Бег по пересеченной местности	1		
12		Бег по пересеченной местности	1		
13		Бег по пересеченной местности	1		
14		Бег по пересеченной местности	1		
15		Бег по пересеченной местности	1		
16		Бег по пересеченной местности	1		
17		Бег по пересеченной местности	1		
18		Бег по пересеченной местности	1		
19		Бег по пересеченной местности	1		
20		Бег по пересеченной местности	1		
21	Гимнастика (18 ч.)	Висы. Строевые упражнения	1		
22		Висы. Строевые упражнения	1		
23		Висы. Строевые упражнения	1		
24		Висы. Строевые упражнения	1		
25		Висы. Строевые упражнения	1		
26		Висы. Строевые упражнения	1		
27		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
28		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
29		Опорный прыжок. Строевые	1		

		упражнения. Лазание			
30		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
31		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
32		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
33		Акробатика	1		
34		Акробатика	1		
35		Акробатика	1		
36		Акробатика	1		
37		Акробатика	1		
38		Акробатика	1		
39	Спортивные игры-волейбол (18 ч.)	Волейбол	1		
40		Волейбол	1		
41		Волейбол	1		
42		Волейбол	1		
43		Волейбол	1		
44		Волейбол	1		
45		Волейбол	1		
46		Волейбол	1		
47		Волейбол	1		
48		Волейбол	1		
49		Волейбол	1		
50		Волейбол	1		
51		Волейбол	1		
52		Волейбол	1		
53		Волейбол	1		
54		Волейбол	1		
55		Волейбол	1		
56		Волейбол	1		
57	Спортивные игры-баскетбол (27ч.)	Баскетбол	1		
58		Баскетбол	1		
59		Баскетбол	1		
60		Баскетбол	1		
61		Баскетбол	1		
62		Баскетбол	1		
63		Баскетбол	1		
64		Баскетбол	1		
65		Баскетбол	1		
66		Баскетбол	1		
67		Баскетбол	1		
68		Баскетбол	1		
69		Баскетбол	1		
70		Баскетбол	1		

71		Баскетбол	1		
72		Баскетбол	1		
73		Баскетбол	1		
74		Баскетбол	1		
75		Баскетбол	1		
76		Баскетбол	1		
77		Баскетбол	1		
78		Баскетбол	1		
79		Баскетбол	1		
80		Баскетбол	1		
81		Баскетбол	1		
82		Баскетбол	1		
83		Баскетбол	1		
84	Кроссовая подготовка (8ч.)	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
85		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
86		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
87		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
88		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
89		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
90		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
91		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
92	Легкая атлетика (11 ч.)	Бег на средние дистанции	1		
93		Бег на средние дистанции	1		
94		Бег на средние дистанции	1		
95		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
96		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
97		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
98		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
99		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		
100		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	1		
101		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	1		
102		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	1		
		Итого	102		