

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №5»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО физической культуре

5-9 класс

Составитель: МО учителей
физической культуры

г. Сокол

2023 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

5-9класс

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на

развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

Уровень развития физической культуры учащихся 5-9 классов, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности

формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

5-7класс

Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)*
--------------	--

Легкая атлетика	Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты
Спортивные игры. Баскетбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах
Лыжная подготовка	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Спортивные игры. Волейбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Плавание	Беседа, рассказ, просмотр видеоролика
Подвижные и спортивные игры	Игры, эстафеты, соревнования

8-9 класс

Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)*
Легкая атлетика	Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты
Спортивные игры. Баскетбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах
Лыжная подготовка	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Спортивные игры. Волейбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Плавание	Беседа, рассказ, просмотр видеоролика

*виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала по каждой теме учебного предмета «Физическая культура» отражены в технологических картах (конспектах) каждого урока

Разделы программы: 5класс

Гимнастика - 14 ч

Лёгкая атлетика - 18 ч

Льжная подготовка - 15 ч

Спортивные игры - 21 ч

Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков

Распределение учебных часов по четвертям

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		14ч		
Лёгкая атлетика	8ч			10ч
Льжная подготовка			15ч	
Спортивные игры	10ч		5ч	6ч
Всего: 68ч.	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

5 класс 1 четверть.		
№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках по физической культуре. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	Техника безопасности

2	Техника высокого старта. Повтор материала 4 класса	Положение высокого старта
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением.	Бег с ускорением
4	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Бег с ускорением на результат 30м.	Бег с ускорением
5	Равномерный бег по дистанции без учета времени. Техника метания малого мяча на дальность	Подготовительные упражнения к метанию
6	Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча	Прыжки в различных вариациях
7	Тестирование физических качеств учеников 5 класса	Выполнение комплексов ОРУ
8	Изучение учебной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Совершенствование техники гладкого бега по дистанции.	Бег по дистанции без остановки
9	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основная стойка баскетболиста	Знания о игре в баскетбол
10	Техника ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления	Ведение мяча на месте и в движении
11	Ловля и передача мяча с места и в движении	Ловля мяча

12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча с места и в движении	Ведение и ловля мяча на месте и в движении
13	Техника броска одной и двумя руками с места	Броски мяча в корзину в близи кольца
14	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места	Упражнения с мячом
15	Техника броска одной и двумя руками в движении (после ловли, ведения)	Ведение мяча, выполнение броска
16	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками в движении	Ведение мяча, выполнение броска
17	Тактические действия игроков на площадке в игре по упрощенным правилам	Расстановка и функции игроков на поле
18	Совершенствование техники игры в баскетбол	Игра в баскетбол

5 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Значение и развитие гимнастики	Комплекс ОРУ
20	Упражнения на перекладине: вис согнувшись и прогнувшись	Вис на перекладине. Подтягивание
21	Упражнения на перекладине: совершенствование висов, подтягивание в висте	Отжимание от пола. Вис на перекладине
22	Упражнения на перекладине: подтягивание в висте, поднимание ног в висте	Подтягивание, поднимание ног в висте

23	Упражнения на гимнастическом козле: безопорные и опорные прыжки	Прыжки с опорой и без
24	Упражнения на гимнастическом козле: вскок в упор присев и соскок прогнувшись	Прыжки с опорой и без. Развитие волевых качеств
25	Самостоятельное выполнение упражнений на уроках физической культуры. Акробатика: группировка, кувырок вперед	Положение группировки
26	Акробатика: совершенствование техники кувырка вперед, кувырок назад	Кувырок с места
27	Совершенствование техники кувырков. Стойка на лопатках	Положение группировки. Стойка на лопатках
28	Выполнение элементов акробатики в комбинациях	Кувырок с места, стойка на лопатках
29	Лазание по канату и шесту	Подтягивание, отжимание
30	Совершенствование техники лазания по канату и шесту	Лазание по канату и шесту
31	Гимнастическая полоса препятствий	Выполнение гимнастических элементов
32	Совершенствование элементов гимнастики	Выполнение гимнастических элементов

5 класс 3 четверть.

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Осн. стойка лыжника	Подбор инвентаря

34	Попеременный двухшажный ход (техника)	Катание на лыжах
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (назначение, применение)	Катание на лыжах
36	Повороты переступанием на месте и в движении	Повороты на лыжах
37	Совершенствование техники поворотов переступанием. Одновременный бесшажный ход	Повороты на лыжах. Одновременный бесшажный ход
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Катание на лыжах
39	Прохождение дистанции 1 000 м	Совершенствование техники катания на лыжах
40	Техника подъема «полуелочкой». Спуск в основной стойке.	Спуск с горы
41	Совершенствование техники подъемов и спусков. Торможение «плугом»	Торможение «плугом»
42	Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	Спуски и торможения
43	Прохождение дистанции 2000 м без учета времени	Совершенствование техники катания на лыжах
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	Совершенствование техники катания на лыжах
45	Преодоление естественных препятствий на лыжах	Лыжные прогулки
46	Прохождение дистанции до 3000м без учета времени	Совершенствование техники катания на лыжах

47	Совершенствование элементов лыжной подготовки	Совершенствование техники катания на лыжах
48	Волейбол : стойки игрока, перемещение в стойках	Положение основной стойки
49	совершенствование техники передвижений из освоенных элементов	Передвижения в различных положениях
50	Прямая передача сверху двумя руками. Передачи над собой	Передачи мяча над собой
51	Прямая передача сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед	Упражнения с мячом
52	Прямая нижняя подача мяча. Расстановка на площадке, переход	Положение переход

5 класс 4 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Совершенствование технических элементов игры в волейбол	Упражнения с мячом
54	Совершенствование техники прямой нижней подачи. Нападающий удар	Прямая нижняя подача
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов волейбола	Сочетание передач и атакующих ударов
56	Тактика свободного нападения в волейболе. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	Функции игроков, постоянные правила игры
57	Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол	Упражнения с мячом, игра в волейбол
58	Выполнение основных элементов игры в волейбол	Упражнения с мячом
59	Совершенствование техники бега с высокого старта с ускорением	Высокий старт

60	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением	Положение старта с опорой
61	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Равномерные бег по дистанции	Положение старта с опорой, бег
62	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки с разбега
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Подготовительные прыжковые упражнения
64	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Техника метания
65	Тестирование учеников 5 класса	Выполнение комплексов ОРУ
66	Равномерный бег по дистанции 1500 м	Бег по дистанции без остановки
67	Техника эстафетного бега	Передача эстафеты
68	Совершенствование технических элементов легкоатлетических упражнений	Выполнение легкоатлетических упражнений

Разделы программы: 6 класс

Гимнастика- 14 ч

Лёгкая атлетика - 18 ч

Лыжная подготовка - 15 ч

Спортивные игры -21 ч

Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков

Распределение учебных часов по четвертям

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		14ч		
Лёгкая атлетика	8ч			10ч
Льжная подготовка			15ч	
Спортивные игры	10ч		5ч	6ч
Всего: 68ч.	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

6 класс 1 четверть.

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	Техника безопасности.
2	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Положение низкого старта. Бег с ускорением	Техника старта
3	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Прыжковые упражнения
4	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча на дальность с разбега	Бег с ускорением. Метание мяча
5	Равномерный бег по дистанции 1500м	Бег по дистанции без остановки
6	Преодоление полосы препятствий	Элементы полосы препятствий
7	Тестирование физических качеств учащихся 6 классов	Выполнение легкоатлетических упражнений
8	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Бег, прыжки, метание мяча
9	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе	Передачи мяча
10	Совершенствование техники передач из различных положений, со сменой мест	Передачи мяча на месте и в движении
11	Совершенствование ранее изученных упражнений с баскетбольным мячом	Упражнения с мячом

12	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой. Броски мяча по кольцу после ведения.	Броски мяча в кольцо
13	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование бросковой техники.	Броски мяча в кольцо
14	Совершенствование технических элементов игры в баскетбол	Упражнения с мячом
15	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Функции игроков, выход к мячу
16	Нападение быстрым прорывом	Положение отрыв
17	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Вырывание и выбивание
18	Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол	Упражнения с мячом, игра в баскетбол

6 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание	Повтор материала 5 класса строевые упражнения
20	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на перекладине: совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

21	Упражнения на перекладине: совершенствование висов и упоров, подъем переворотом махом одной толчком другой	Подъем переворотом
22	Совершенствование техники подъема переворотом	Подтягивание на перекладине
23	Совершенствование техники подъема переворотом	Подъем переворотом
24	Совершенствование техники подъема переворотом. Упражнения на гимнастическом козле: прыжок через козла ноги врозь	Прыжки с опорой и без
25	Упражнения на гимнастическом козле: совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь	Прыжки через гимнастического козла
26	Акробатика: совершенствование техники кувырка вперед и назад, группировка, стойка на лопатках	Положение группировки, кувырок вперед и назад
27	Акробатика: техника двух кувырков слитно, мост из положения лежа	Слитный кувырок, положение «мост»
28	Акробатика: совершенствование техники двух слитных кувырков, мост из положения лежа	Слитный кувырок, положение «мост»
29	Акробатика: совершенствование техники двух слитных кувырков, мост из положения лежа	Положение группировки, кувырок слитный, положение «мост»
30	Совершенствование техники лазания по канату и шесту	Техника лазания по канату и шесту

31	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние их на физическое развитие, повышение учено – трудовой активности и формирование личностно – значимых свойств и качеств. Гимнастическая полоса препятствий	Кувырки, прыжки висы
32	Совершенствование техники гимнастических упражнений	Выполнение гимнастических упражнений

6 класс 3 четверть.

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Бесшажный ход.	Техника безопасности по лыжной подготовке
34	Совершенствование бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода	Катание на лыжах
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	Лыжные прогулки
36	Техника чередования одновременного двухшажного с одношажным ходом	Чередование ходов, прохождение дистанции
37	Прохождение дистанции 1500м с чередованием ходов	Катание на лыжах, совершенствование лыжных ходов

38	Техника подъема «елочкой». Совершенствование техники подъема «полуелочкой», спуск в основной стойке	Подъемы, спуски
39	Совершенствование техники подъема «полу елочкой», «елочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом»	Подъемы, спуски
40	Совершенствование техники торможения «плугом». Техника торможения и поворота «упором»	Спуски и торможения в ранее изученных положениях
41	Совершенствование техники подъемов, спусков и торможений	Подъемы, спуски
42	Прохождение дистанции 2000м с чередованием ходов	Совершенствование лыжных ходов
43	Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах	Катание на лыжах
44	Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование лыжных ходов
45	Совершенствование спусков и торможений	Спуски и торможения
46	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах. Прохождение дистанции 3000м	Катание на лыжах
47	Совершенствование техники лыжных ходов	Катание на лыжах
48	Совершенствование техники игры в волейбол: перемещение в осн. стойке	Повтор материала 5 класса

49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Передачи мяча на месте и в движении
50	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	Передачи мяча на месте и в движении
51	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой с последующей передачей партнеру	Передачи мяча в парах, над собой
52	Передачи мяча через сетку. Совершенствование техники передач над собой	Передачи мяча в парах, над собой

6 класс 4 четверть.

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Техника выполнения прямой нижней подачи в волейболе	Подачи в волейболе
54	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе.	Элементы игры в волейбол
55	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Выполнение комбинаций из изученных элементов	Выполнение комбинаций: передача, удар
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	Взаимодействия в линиях
57	Совершенствование технико-тактические действия игроков на площадке	Играть в волейбол
58	Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол	Элементы игры в волейбол

59	Совершенствование техники стартовых положений: старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бег с ускорением	Бег с ускорением
60	Бег с ускорением 30м. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Метание мяча на дальность
61	Бег с ускорением 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега
62	Совершенствование техники эстафетного бега	Передача эстафетной палочки
63	Равномерный бег по дистанции 1200м	Бег на длинные дистанции
64	Чередование равномерного бега с ускорениями на дистанции 1 000м	Чередование равномерного бега с ускорениями
65	Тестирование физических качеств учащихся 6 классов	Выполнение легкоатлетических упражнений
66	Равномерный бег с преодолением препятствий	Преодоление препятствий прыжками, перескоками
67	Кроссовый бег по пересеченной местности 1500м.	Бег по пересеченной местности
68	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Выполнение легкоатлетических упражнений

Разделы программы: 7 класс

Гимнастика- 14 ч

Лёгкая атлетика - 18 ч

Лыжная подготовка - 15 ч

Спортивные игры — 21 ч

Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков

Распределение учебных часов по четвертям

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		14ч		
Лёгкая атлетика	8ч			10ч
Лыжная подготовка			15ч	
Спортивные игры	10ч		5ч	6ч
Всего: 68ч.	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

7 класс 1 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры . Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Техника безопасности на уроках
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег с ускорением	Низкий старт
3	Чередование равномерного бега с ускорениями. Совершенствование техники метания с разбега	Бег с ускорением
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Прыжки в длину
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» .	Прыжки в длину
6	Равномерный бег по дистанции 1500 м без учета времени	Равномерный бег на длинные дистанции
7	Тестирование физических качеств учащихся 7 классов	Выполнение легкоатлетических упражнений
8	Кроссовый бег по дистанции с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности

9	Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Совершенствование техники передвижения в баскетболе	Ведение мяча с изменением направления
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитников	Совершенствование бросковой техники
11	Ведение мяча в различных положениях, с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением защитника	Ведение мяча с изменением направления
12	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении	Совершенствование бросковой техники
13	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Действия игроков в защите
14	Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Комбинации: ловля, передача, бросок
15	Позиционное нападение с изменением позиций	Действия игроков в нападении
16	Совершенствование бросковой техники	Броски мяча в кольцо
17	Нападение быстрым прорывом (2:1)	Передачи мяча в отрыв
18	Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол	Упражнения с мячом, игра в баскетбол

7 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Основы выполнения гимнастических	Гимнастические упр. ,

	упражнений.	характеристика ОРУ
20	Упражнения на перекладине: совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине
21	Совершенствование техники подъема переворотом махом одной толчком другой. Передвижение в вися	Подъем переворотом, передвижение в вися
22	Техника подъема переворотом толчком двумя ногами	Подъем переворотом, подтягивание на перекладине
23	Совершенствование техники подъема переворотом в ранее изученных вариантах	Подъем переворотом,
24	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжков через гимнастического козла.	Прыжки через гимнастического козла
25	Техника прыжка через гимнастического козла согнув ноги	Прыжки через гимнастического козла
26	Совершенствование техники опорных прыжков	Прыжки с опорой и без
27	Акробатика: совершенствование техники кувырков, мост из положения стоя с помощью и без	Элементы акробатических упражнений
28	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами	Кувырок вперед, стойка на лопатках
29	Акробатика: совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами	Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове

30	Комплексы упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности. Совершенствование техники лазания по канату и шесту	Лазание по канату и шесту
31	Выполнение гимнастических элементов в сочетаниях и комбинациях	Составление и выполнение гимнастических комбинаций
32	Совершенствование техники гимнастических элементов	Составление и выполнение гимнастических комбинаций

7 класс 3 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом	Техника безопасности на лыжах
34	Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Совершенствование техники лыжных ходов	Катание на лыжах
35	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1500 м	Лыжные прогулки
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом	Чередование ходов, прохождение дистанции, скользящий шаг

37	Совершенствование техники подъемов и спусков в различных стойках. Подъем в гору скользящим шагом	Катание на лыжах, подъемы и спуски
38	Совершенствование техники торможения , полуплугом, упором	Подъемы, спуски
39	Прохождение дистанции 2000м	Катание на лыжах
40	Совершенствование техники поворота и торможения упором	Техника поворота и торможения упором
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Подъемы, спуски
42	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствование лыжных ходов
43	Преодоление естественных препятствий на лыжах	Лыжные прогулки
44	Прохождение дистанции 3000м	Совершенствование лыжных ходов
45	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствование лыжных ходов
46	Прохождение дистанции 3500м с преодолением естественных препятствий	Катание на лыжах
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	Катание на лыжах
48	Совершенствование техники игры в волейбол: перемещение в стойке, остановки.	Перемещения на площадке
49	Совершенствование техники передачи мяча над собой на месте и в движении	Передачи мяча над собой
50	Совершенствование техники передачи мяча с места и в прыжке	Совершенствование техники передачи мяча

51	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Техника нижней прямой подача мяча
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча

7 класс 4 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Прямой нападающий удар. Выполнение комбинаций из освоенных элементов	Передачи в парах, нападающий удар
54	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Тактика свободного нападения.
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар	Выполнение комбинаций в волейболе
56	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Выполнение комбинаций в волейболе
57	Технико-тактические действия игроков на площадке	Положение игроков на площадке, страховка
58	Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол	Выполнение комбинаций в волейболе
59	Совершенствование техники стартовых положений. Бег с ускорением	Бег с ускорением
60	Бег с ускорением по дистанции 60 м. совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега	Бег с ускорением, метание мяча на дальность

61	Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег по дистанции 1 000м	Бег на длинные дистанции
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание набивного мяча из-за головы	Прыжки в длину
63	Совершенствование техники эстафетного бега	Передача палочки, бег по «коридору»
64	Бег по дистанции 1500 м	Равномерный бег на длинные дистанции
65	Бег с преодолением препятствий	Выполнение легкоатлетических упражнений на полосе препятствий
66	Тестирование физических качеств учащихся 7 классов	Выполнение легкоатлетических упражнений
67	Кроссовый бег с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий
68	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Выполнение легкоатлетических упражнений

Разделы программы:8 класс

Гимнастика - 14 ч

Лёгкая атлетика - 18 ч

Льжная подготовка - 15 ч

Спортивные игры -21 ч

Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков

Распределение учебных часов по четвертям.

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		14ч		
Лёгкая атлетика	8ч			10ч
Льжная подготовка			15ч	
Спортивные игры	10ч		5ч	6ч
Всего: 68ч.	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

8 класс 1 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической	Техника безопасности
	культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег с ускорением по дистанции 60 м	Бег с ускорением на короткие дистанции
3	Совершенствование техники прыжков в длину. Метание малого мяча в длину с разбега	Прыжки в длину, метание мяча
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением по дистанции 1 00 м	Передача палочки, бег по «коридору», бег на 100м
5	Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Тестирование физических качеств учащихся 8 класса	Выполнение легкоатлетических упражнений
6	Бег с преодолением препятствий. Прохождение полосы препятствий.	Элементы полосы препятствий
7	Метание набивного мяча на дальность. Кроссовый бег по дистанции 2000 м	Бег по пересеченной местности
8	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Выполнение легкоатлетических упражнений

9	Совершенствование техники передвижения с мячом в различных положениях. Терминология элементов игры в баскетбол	Осн.термины, жесты судьи
10	Совершенствование ловли и техники передач на месте и в движении	Совершенствование ловли и техники передач на месте и в движении
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитников	Совершенствование техники передач
12	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении	Совершенствование бросковой техники
13	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Выполнение штрафного броска	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
14	Значение нервной системы в управление движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Нападение быстрым прорывом
15	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
16	Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Совершенствование техники игры в баскетбол
17	Позиционное нападение и личная защита	Действия игроков на площадке
18	Совершенствование технико-тактических элементов игры в баскетбол	Совершенствование техники игры в баскетбол

8 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Основы выполнения гимнастических упражнений. Составление простейших комбинаций из гимнастических элементов	Составление простейших комбинаций из гимнастических элементов
20	Упражнения на перекладине: совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине
21	выполнение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев	Вис на подколенках , стойка на руках опускание в упор присев
22	Совершенствование техники выполнение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев	Вис на подколенках , стойка на руках опускание в упор присев
23	Совершенствование техники подъема переворотом в ранее изученных вариантах	Подъем переворотом, подтягивание на перекладине
24	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжков через гимнастического козла.	Опорные и безопорные прыжки
25	Техника прыжка через гимнастического козла согнув ноги	Прыжки через гимнастического козла
26	Совершенствование техники опорных прыжков	Опорные и безопорные прыжки
27	Акробатика: совершенствование техники кувырков, кувырок назад в упор стоя ноги врозь	Кувырок вперед и назад, стойки на лопатках и голове
28	Акробатика: длинный кувырок вперед, стойка на голове с согнутыми ногами	Техника длинного кувырка вперед

29	Акробатика: совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на руках	Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове
30	Совершенствование техники лазания по канату и шесту	Лазание по канату и шесту
31	Выполнение гимнастических элементов в сочетаниях и комбинациях	Составление и выполнение гимнастических комбинаций
32	Совершенствование техники гимнастических элементов	Составление и выполнение гимнастических комбинаций

8 класс 3 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности на уроках лыжной	Повороты на месте,
	подготовки. Повороты на месте различная вариация	катание на лыжах
34	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов
35	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2000 м с	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору ранее изученными способами	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.

37	Совершенствование техники подъемов и спусков в различных стойках. Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом
38	Совершенствование техники торможения , полуплугом, упором. Торможение и поворот «плугом»	Торможение и поворот «плугом»
39	Прохождение дистанции 2500м	Совершенствование техники лыжных ходов
40	Совершенствование техники поворота и торможения «плугом»	Торможение и поворот «плугом»
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы в высокой и низкой стойках	Спуски в низкой и высокой стойках
42	Техника конькового хода.	Коньковый ход
43	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход
44	Прохождение дистанции 3500м	Совершенствование техники лыжных ходов
45	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Катание на лыжах
46	Прохождение дистанции 4000м с преодолением естественных препятствий	Совершенствование техники лыжных ходов
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	Прогулки на лыжах
48	Совершенствование техники игры в волейбол: перемещение в стойке, остановки.	перемещения на площадке
49	Совершенствование техники передачи мяча над собой на месте и в движении	Передачи мяча над собой

50	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенствование техники передачи мяча
51	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Техника нижней прямой подача мяча
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча

8 класс 4 четверть		
№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Прямой нападающий удар. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. Прием подачи	Выполнение комбинаций из освоенных элементов.
54	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Позиционное нападение с изменением позиций
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар	Выполнение комбинаций из освоенных элементов
56	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Выполнение комбинаций из освоенных элементов
57	Технико-тактические действия игроков на площадке	Совершенствование элементов игры в волейбол
58	Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол	Совершенствование элементов игры в волейбол

59	Совершенствование техники стартовых положений. Бег с ускорением 60 м	Бег на короткие дистанции
60	Бег с ускорением по дистанции 1 00 м на результат. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега	Бег на короткие дистанции, метание мяча
61	Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег по дистанции 1500м	Бег на длинные дистанции
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание набивного мяча из-за головы	Прыжки в длину с разбега
63	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по дистанции 2000м на результат	Совершенствование техники эстафетного бега.
64	Чередование равномерного бега с ускорениями и прыжками	Выполнение легкоатлетических упражнений
65	Бег с преодолением препятствий	Бег с препятствиями
66	Тестирование физических качеств учащихся 7 классов	Развитие физ. качеств
67	Кроссовый бег с преодолением препятствий	Кроссовый бег
68	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Совершенствование легкоатлетических упр.

Разделы программы:9 класс

Гимнастика – 14 ч

Легкая атлетика -18 ч

Лыжная подготовка – 15 ч

Спортивные игры – 21ч

Основы знаний по физической культуре – в процессе уроков

Распределение учебных часов по четвертям.

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		14ч		
Лёгкая атлетика	8ч			10ч
Лыжная подготовка			15ч	
Спортивные игры	10ч		5ч	6ч
Всего: 68ч.	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

1 четверть 9класс

№ урока	Тема	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Защитные свойства и их профилактика средствами физической культуры.	Техника безопасности, правила самоконтроля.
2	Совершенствование техники высокого старта с опорой на руку. Бег с ускорением по дистанции 60м.	Бег с ускорением на короткие дистанции.
3	Совершенствование техники прыжков в длину. Метание малого мяча в длину с	Прыжки в длину, метание

	разбега.	мяча.
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением по дистанции 100м.	Передача палочки, бег по «коридору».
5	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Тестирование физических качеств учащихся 9 класс.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
6	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3:10м.	Челночный бег.
7	Метание набивного мяча на дальность. Кроссовый бег по дистанции 2000м.	Бег по пересеченной местности.
8	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в различной направленности. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
9	Правила техники безопасности, терминология баскетбола: техника, ловля, передача.	Основные термины, жесты судьи.
10	Правила и организация игры в баскетбол. Тактика нападения (быстрый прорыв).	Правила игры.
11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину.	Игровые взаимодействия 2:2, 3:3.
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину.	Игровые взаимодействия 4:4,5:5.

13	Защита зонная и личная.	Зонная и личная защита.
14	Позиционное нападение и личная защита.	Личная защита.
15	Позиционное нападение и зонная защита.	Зонная защита.
16	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	Взаимодействия трех игроков.
17	Совершенствование взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	Взаимодействия трех игроков.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Правила баскетбола.

2 четверть 9 класс

№ урока	Тема	Домашнее задание
1/19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Самоконтроль.	Правила самоконтроля.
2/20	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине.	Подтягивание на перекладине.
3/21	Передвижение в висячем и упорном положении.	Повторение висов и упоров.
4/22	Совершенствование техники подъема переворотом махом одной толчком другой.	Подъем переворотом.
5/23	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжков через	Опорные прыжки.

	гимнастического козла.	
6/24	Техника прыжка через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.	Техника опорного прыжка.
7/25	Совершенствование техники опорных прыжков.	Техника опорного прыжка.
8/26	Акробатика: совершенствование техники кувырков, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Кувырок вперед, кувырок назад.
9/27	Акробатика: длинный кувырок вперед, стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами
10/28	Акробатика: совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на руках.	Стойка на лопатках, стойка на руках.
11/29	Акробатика: последовательное выполнение пяти кувырков на время.	Совершенствование кувырков.
12/30	Совершенствование техники лазания по канату.	Техника лазания по канату.
13/31	Выполнение гимнастических элементов в сочетаниях и комбинациях.	Составление и выполнение гимнастических комбинаций.
14/32	Совершенствование техники гимнастических элементов.	Составление и выполнение гимнастических комбинаций.

3четверть 9класс

№ урока	Тема	Домашнее задание
1/33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции 2000 м.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
2/34	Одновременный одношажный и одновременный бесшажные ходы.	Одновременные ходы
3/35	Техника попеременного двухшажного хода.	Совершенствование лыжных ходов
4/36	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Совершенствование лыжных ходов
5/37	Техника попеременного четырехшажного хода.	Прогулки на лыжах.
6/38	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	Прогулки на лыжах.
7/39	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Прохождение дистанции до 5 км
8/40	Прохождение дистанции до 5 км	Прогулки на лыжах.
9/41	Совершенствование техники спусков и подъемов в гору.	Спуски и подъемы в гору
10/42	Преодоление простейших препятствий.	Спуски и подъемы в гору

11/43	Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Прогулки на лыжах.
12/44	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции до 2-3 км
12/45	Совершенствование техники конькового хода.	Прохождение дистанции до 2-3 км
13/46	Прохождение дистанции 5 км.	Прогулки на лыжах
14/47	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Прогулки на лыжах.
15/48	Правила техники безопасности, терминология волейбола: техника, передача мяча.	Терминология волейбола.
16/49	Правила и организация игры в волейбол. Техника передач мяча на месте, в движении.	Правила волейбола.
17/50	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.	Передача мяча сверху.
18/51	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу
19/52	Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.	Нижняя прямая подача мяча.

4четверть 9класс

№	Тема	Домашнее задание
---	------	------------------

урока		
1/53	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	Верхняя прямая подача мяча.
2/54	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Верхняя прямая подача мяча.
3/55	Прямой нападающий удар. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. Прием подачи.	Передачи мяча.
4/56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Передачи мяча.
5/57	Технико – тактические действия игроков на площадке.	Правила игры.
6/58	Совершенствование технико – тактических элементов игры в волейбол.	Правила игры.
7/59	Совершенствование техники стартовых положений. Бег с ускорением 30м.	Техника безопасности по легкой атлетике.
8/60	Бег с ускорением по дистанции 60м на результат. Совершенствование техники метания гранаты	Прыжки в длину с разбега.
9/61	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег по дистанции 2000м.	Прыжки в длину с разбега
10/62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание набивного мяча из-за головы.	Бег с ускорением до 100 м
11/63	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по дистанции 2000м на результат.	Бег с ускорением до 100 м
12/64	Чередование бега с ускорением и прыжками.	Бег с ускорением до 30 м

13/65	Бег с ускорением до 30 м	Бег с ускорением до 30 м
14/66	Тестирование физических качеств учащихся 9кл.	Кроссовый бег
15/67	Кроссовый бег 3000м на выносливость.	Кроссовый бег
16/68	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Кроссовый бег