

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
муниципального образования города Братска

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, технологии,  
ОБЖ  
протокол от 30.08.2017 № 1  
Руководитель ШМО  
 - Часовитин С.А.

Утверждено  
приказ от 31.08.2017 № 87/7  
Директор МБОУ «СОШ № 15»  
 Попова Е.И.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**5-9 классы**

**Предметная область: физическая культура и ОБЖ**

## Планируемые предметные результаты обучения

В результате изучения курса «Физическая культура»

### **Знания о физической культуре**

#### **выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- проходить подготовку по выполнению нормативов ГТО.

# Содержание учебного предмета

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и

комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема раздела/главы/урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-9	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4
10-11	Бег на средние дистанции	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
21-26	Висы. Строевые упражнения	6
27-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
33-38	Акробатика	6

	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>
39-44	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой.	6
45-50	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	6
51-56	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол.	6
	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
57-60	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	4
61-62	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	2
63-64	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	2
65-66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2
67-68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2
69-70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2
71-73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	3
74-76	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение-остановка бросок). Нападение быстрым прорывом.	3
77-78	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	2
79-83	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной и двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	5

	Нападение быстрым прорывом.	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
84-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
93-94	Бег на средние дистанции	2
95-99	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3

## **6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема раздела/главы/урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4
10-11	Бег на средние дистанции	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
21-26	Висы. Строевые упражнения	6
27-32	Опорный прыжок, строевые упражнения	6
33-38	Акробатика. Лазание	6
	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>
39-41	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону, в одной зоне и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах, через зону и над собой. Нижняя прямая подача.	3
42-44	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	3

	Прием мяча снизу двумя руками в парах, через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	
45-47	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, через зону и в зоне. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	3
48-50	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	3
51-55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Тактика свободного нападения.	5
56-57	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
58-60	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	3
61-62	Ведение мяча в высокой, средней стойке в движении. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2
63-64	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	2
65-67	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3).	3
68-70	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах на месте и в движении. Игра (2x2, 3x3).	3
71-73	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2, 3x3).	3

74-77	Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	4
78-81	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	4
82-83	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1).	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
84-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
93-97	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
98-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	5

## 7 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	4
10-11	Бег на средние дистанции	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
21-26	Висы. Строевые упражнения	6
27-32	Опорный прыжок	6
33-38	Акробатика. Лазание	6
	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>

39-41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	3
42-45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	4
46-47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	2
48-50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3
51-56	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием-передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	6
	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
57-59	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	3
60-62	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	3
63-64	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	2
65-68	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	4

69-71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	3
72-73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра.	2
74-75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра.	2
76-78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	3
79-81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.	3
82-83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
84-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
93-97	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
98-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	5

## 8 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>

1-6	Спринтерский бег, эстафетный бег	6
7-10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	4
11-12	Бег на средние дистанции	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
13-21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
22-27	Висы. Строевые упражнения	6
28-33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
34-39	Акробатика, лазание	6
	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>
40-44	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	5
45-50	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	6
51-57	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Нападающий удар после передачи и в тройках. Игра по упрощенным правилам.	7
	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
58-62	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	5
63-65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	3

66-69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	4
70-72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	3
73-76	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	4
77-79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	3
80-84	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	5
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
85-93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
94-98	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
99-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	4

## 9 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-8	Прыжок в длину. Метание малого мяча	3

9-10	Бег на средние дистанции	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>
11-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	10
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
21-26	Висы. Строевые упражнения	6
27-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	6
33-38	Акробатика	6
	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>
39-42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах на месте и через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	4
43-49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках на месте и через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	7
50-54	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	5
55-56	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	2
	<b>Баскетбол</b>	<b>27</b>
57-59	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	3
60-67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2, 3x3). Учебная игра.	8

68-70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	3
71-72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра.	2
73-75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	3
76-78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	3
79-81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3
82-83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>
84-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
92-94	Бег на средние дистанции	3
95-99	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	3