Предмет	Класс	Вариант
Физическая культура	9	
Раздел	Описание раздела	Тема урока

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материа	Домашн	Подгото	Коды эл	Предмет	Деятель	Ценность	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1									
	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег.	1									
	Значение развития на занятиях легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по прямой 30 м. Развитие скоростных качеств.	1									
	Правила здорового образа жизни. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Развитие скоростных качеств. Финиширование.	1									
	Режим дня учащихся. Бег с низкой старта. Финиширование. Спец.беговые упражнения. Развитие быстроты.	1									
	Физ. упражнения в режиме учебы и отдыха. Бег на короткие дистанции 60 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Недельный двигательный режим в разное время года. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1									
	Легкая атлетика в Тульской области. Спец.беговые упражнения. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1									
	Взаимосвязь физ. подготовки с укреплением здоровья. Спец.беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1									
	Необязательность физ. подготовки с вредными привычками. Бег по пересеченной	1									
	Правила закаливания с помощью воздушных ванн. Техника прыжка в длину.	1									
	История отечественного спорта. Техника прыжка в длину. Техника метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
	Правила соблюдения гигиены тела. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
Волейбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1									
	Тесты школьной программы. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1									
	Допустимая чсс во время работы. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач над собой, в парах, в стойках. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1									
	Спортивные игры в Тульской области. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1									
	Правила самоподачи ОФП. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1									
	Самостоятельные занятия физ. упражнениями. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1									
	Значение физ. подготовки для учащихся. Стойки и передвижения игрока. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Учебное задание для учащихся. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Комбинации из передвижения игрока. Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1									
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1									
	Назначение спортивной гимнастики и ее разновидности. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1									
	Правила оказания первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1									
	Основы безопасности занятий. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазания и перелезания. Развитие силовых способностей.	1									
	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазания и перелезания. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1									
	Режим дня учащихся в разное время года. Подтягивание в висе. Отжимание от пола. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1									
	Физические упражнения в режиме учебы и отдыха. Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове. Равновесие на одной ноге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
	Недельный двигательный режим. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове. Равновесие на одной ноге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1									
	Недельный двигательный режим. Строевые упражнения. Равновесие на одной ноге. К	1									
	Влияние офп на физическую работоспособность. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. Развитие гибкости.	1									
	Взаимосвязь физподготовки с укреплением здоровья. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Стойка на руках и голове.	1									
	Взаимосвязь физподготовки с укреплением здоровья. Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1									
	Необязательность физподготовки с вредными привычками. Переворот в сторону. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	1									
	Закаливание. Переворот в сторону. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	1									
	Гигиена одежды школьника. Равновесие на одной ноге. Кувырки вперед, назад в полушпагат, мост из положения лежа, переворот в сторону, прыжок прогнувшись.	1									
	Гимнастика в Тульской области. Стойка на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове согнув ноги, переворот в сторону.	1									
Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1									
	Тесты школьной программы. Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача, нижняя передача. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Правила самоподачи. Верхняя передача, нижняя передача. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Организация соревнований по волейболу. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1									
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1									
	Требование к одежде на занятиях лыжей. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Предупреждение обморожений на занятиях. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Предупреждение травматизма на занятиях. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км. Развитие выносливости.	1									
	Общая физическая подготовка. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Специальная физическая подготовка. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Учебное задание. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
	Лыжи в Тульской области. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Виды лыжного спорта. Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1									
	Домашнее задание. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие быстроты.	1									
	Правила дыхания на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.	1									
	Зимние олимпийские виды спорта. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1									
	Олимпийская символика. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1									
	Значение Олимпийской символики во зоне мира. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.	1									
	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1									
	Качества, которые помогают в спорте. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1									
	Правила поведения после занятий. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1									
	Техника поведения при спусках и подъемах. Спуски, преодоление контрукляна, подъемы.	1									
	Правила транспортировки пострадавшего. Спуски, преодоление контрукляна, подъемы.	1									
	Здоровый образ жизни. Спуски, преодоление контрукляна, подъемы.	1									
	Режим дня учащихся. Спуски, преодоление контрукляна, подъемы.	1									
	Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами.	1									
	Требования к одежде занимающегося лыжами. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами.	1									
	Требования к обуви занимающегося лыжами. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами. Развитие выносливости.	1									
Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1									
	Физические упражнения в режиме дня. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Игра в защите. Учебная игра.	1									
	Правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1									
Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1									
	Закаливание организма. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	1									
	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	1									
	Первая медицинская помощь при травмах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1									
	Правила транспортировки пострадавшего. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападающее нападение со сменой мест. Учебная игра.	1									
	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1									
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Легкая атлетика в Тульской области. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Задачи физической культуры. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Значение физкультуры для здорового образа жизни. Низкий старт. Бег по прямой 60 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Политес – учебное занятие. Техника прыжка в длину. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1									
	Тесты школьной программы. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1									
	Объективные показатели самоконтроля. Челночный бег 3 х 10 м. Техника метания мяча.Развитие скоростных качеств.	1									
	Правила самоподачи. физ. подготовки. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1									
	Первая помощь пострадавшему при травмах. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Метание мяча. Развитие выносливости.	1									
	Транспортировка пострадавшего. Бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1									
	Активный отдых. Бег по пересеченной местности 1000 м на результат. Метание мяча в цель. Развитие силы.	1									
	Рациональное питание. Бег по пересеченной местности 2000 м. развитие выносливости. Метание мяча в цель.	1									