

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено
На заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1
От «31» августа 2018г.

Согласовано
зам. директора по УВР
Евсеева О.Г.
«31» августа 2018г.

Утверждаю
директор МБОУ
ООШ №4
Тягачев В.П.
«31» 08 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре

для 5-9 классов

Составитель: Сапожникова И.А.

г. Междуреченск

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 10) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочно и практической деятельности жизненных ситуациях,
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

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. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная подготовка.

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

К.У. – контрольное упражнение
ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	12ч.
1.	Подготовка к занятиям физической культурой. Олимпийские игры древности. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м.	1
2.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 30 до 40 м. (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
6.	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9.	Закаливание организма. К.У. Бег на 1000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
10.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на	1

	дальность.	
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	21ч.
13.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми. Техничко- тактические действия и приемы в футболе, мини футболе.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Продолжение овладения техникой ударов по воротам, комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. К.У. Игра по упрощенным правилам на площадке.	1
19.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1
21.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
24.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1

	(после ведения, после ловли).	
27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
32.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	Технико-тактические действия. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность. Прикладно - ориентированная подготовка.	15ч.
34.	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приемы: строевой шаг, перестроение в колоннах с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
35.	Здоровье и здоровый образ жизни. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Составление комбинаций из числа различных упражнений.	1
36.	Развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
37.	К.У. Два кувырка вперед слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов у мальчиков: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	1
39.	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
40.	К.У. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1
41.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Лазанье по канату помощь и страховка.	1
42.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1

	см).	
43.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
44.	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	1
45.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	1
46.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Лазание, перелезание, ползание.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры. Лазание, перелезание, ползание.	1
	Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.	18ч.
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные базовым видом спорта: лыжные гонки. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1
52.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
53.	Техника движений и её основные показатели. Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	1
54.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Торможение и поворот упором.	1
55.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
56.	Торможение и поворот упором. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	1
57.	Спуски и подъемы. Повороты переступанием.	1
58.	К.У. Торможение и поворот упором.	1
59.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
60.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1
61.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к	1

	выполнению нормативов ГТО)	
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение норм ГТО). Торможение «плугом».	1
64.	Игры: «С горки на горку» и др.	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
66.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
	Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	26ч.
67.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
68.	Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов.	1
80.	Правила спортивной игры; передачи, приемы, подачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1

82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
84.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с мячом, эстафеты. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
87.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
88.	Технико-тактические действия и приемы. Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
91.	Броски одной и двумя руками с места. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Игра Русская «Лапта».	1
92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	Раздел Спортивно - оздоровительная деятельность.	13ч.
93.	Правила безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийское движение в России.	1
94.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	1
95.	Современные Олимпийские игры. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя.	1
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и	1

	вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	
99.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1
100.	Контрольные нормативы	1
101.	Метание мяча с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
103.	Бег на 1000 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
104.	Круговая тренировка. Эстафеты.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование 6 класс

К.У. – контрольное упражнение

ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Количество во часов
	Раздел легкая Физическая культура как область знаний. Физическое совершенствование.	12ч.
1.	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
2.	Самонаблюдение и контроль. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
3.	Скоростной бег до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе до 15 мин (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
6.	Бег на 1200 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7.	Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

9.	К.У. Бег на 1500м. (выполнение нормативов ГТО). Закаливание организма.	1
10.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	21ч.
13.	Физическое развитие человека. Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: спортивные игры.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Футбол, мини-футбол. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1
19.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
21.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
24.	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Ведение мяча с изменением направления	1

	движения и скорости.	
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	Правила техники безопасности в баскетболе. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
32.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	15ч.
34.	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
35.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Два кувырка вперёд слитно.	1
36.	«Мост» из положения стоя с помощью. Развития силовых способностей и гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
37.	К.У. Два кувырка вперёд слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
39.	«Мост» из положения стоя с помощью. Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев;	1
40.	К.У. Стойка на лопатках. Опорный прыжок: прыжок	1

	ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	
41.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Лазание по канату. Помощь и страховка.	1
42.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1
43.	Ритмическая гимнастика (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО). Лазание, перелезание, ползание.	1
44.	Упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине(мальчики).	1
45.	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
46.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Лазание, перелезание, ползание.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры.	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.	18ч.
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника бесшажного хода.	1
52.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
53.	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой». Развитие координации движений, быстроты.	1
54.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Торможение и поворот упором.	1
55.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
56.	Спорт и спортивная подготовка. Торможение и поворот упором. Игры: «С горки на горку»	1
57.	Спуски. Повороты переступанием.	1
58.	К.У. Торможение и поворот упором.	1
59.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени	1

	(подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
60.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	1
61.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «плугом».	1
64.	Игры: «С горки на горку» и др.	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
66.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком»,	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	26ч.
67.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; передачи, приемы, подачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1

82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
84.	История баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Основные правила в баскетбол. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1
87.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
91.	Техничко-тактические действия. Основные приемы игры. Броски одной и двумя руками с места	1
92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.	13ч.
93.	Общефизическая подготовка. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.	1
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя.	1
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м. К.У. Бег на результат 60 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1

	Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
100.	Контрольные нормативы	1
101.	Метание мяча с разбега. Длительный бег. Развитие быстроты, выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
103.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Круговая тренировка. Эстафеты.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование 7 класс

К.У. – контрольное упражнение
ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	12ч.
1.	Физическая культура в современном обществе. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
2.	Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 40 до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Скоростной бег до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах при занятиях физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов	1

	ГТО).	
5.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
6.	Бег на 1200 м. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
7.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
8.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9.	Закаливание организма. К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО)	1
10.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Правила самоконтроля и гигиены.	1
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением, эстафетный бег.	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	21ч.
13.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом мини-футбол.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Технико-тактические действия.	1
19.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1

21.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Дальнейшее обучение технике движений: ведение, остановка.	1
22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	История баскетбола. Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Перехват мяча. Освоение тактики игры.	1
30.	Технико-тактические действия. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
32.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	История зарождения олимпийского движения в России. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	15ч.
34.	Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приемы.	1
35.	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1

36.	Специальная физическая подготовка: развития силовых способностей и гибкости. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: «Мост» из положения стоя с помощью.	1
37.	К.У. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
39.	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	1
40.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Лазание по канату.	1
41.	К.У. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110	1
42.	Общefизическая подготовка. Упражнения на параллельных брусьях(мальчики), упражнения на разновысоких брусьях(девочки). Лазание по канату.	1
43.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
44.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
45.	Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации.	1
46.	К.У. Комплекс акробатических упражнений. Лазание, перелезание, ползание.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазание, перелезание, ползание.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность. Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.	18ч.
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно одношажного хода.	1

50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
52.	Применение лыжных мазей. Подъём в гору скользящим шагом.	1
53.	Организация досуга средствами физической культуры. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
54.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие Быстроты, выносливости, силы. Поворот на месте махом.	1
55.	Торможение и поворот упором.	1
56.	Спуски. Поворот на месте махом. Гонки с преследованием.	1
57.	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот упором.	1
58.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
59.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1
60.	Прохождение дистанции 4 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО.)	1
61.	Игры: «Гонки с выбыванием».	1
62.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «плугом».	1
63.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
66.	Игры: «Карельская гонка» и др.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	26ч.
67.	Олимпийское движение в России. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования волейболом.	1
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
70.	Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1

	вперёд.	
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
78.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
84.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1
87.	Основные приемы игры в баскетболе. Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Технико- тактические действия. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1

91.	Броски одной и двумя руками с места.	1
92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	Раздел легкая атлетика	13ч.
93.	Организация и проведение пеших туристских походов. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.	1
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	1
98.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. К.У. Бег на результат 60м (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Скоростной бег до 60 м.	1
100.	Контрольные нормативы	1
101.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
103.	Бег на 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104.	Круговая тренировка. Эстафетный бег.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	Итого	105ч.

Тематическое планирование 8 класс

К.У. – контрольное упражнение

ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Количество часов
	Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.	14ч.
1.	Коррекция осанки и телосложения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 метров. Стартовый	1

	разгон.	
2.	Низкий старт от 70 до 80 м. Развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Техника прыжка в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	К.У. бег на 60м. (выполнение нормативов ГТО). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
5.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).	1
6.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
7.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Техника выполнения метания мяча с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
8.	К.У. Метания малого мяча на дальность (выполнение нормативов ГТО).	1
9.	Спортивная игра «Русская лапта». Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
10.	Длительный бег до 15 мин. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11.	Техника движений и ее основные показатели. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
12.	К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
13.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Преодоление препятствий разной сложности.	1
14.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
	Раздел Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность.	13ч.
15.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Правила спортивных игр. Закрепление стоек и перемещений футболиста.	1
16.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий самостоятельных занятий.	1

	Удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	
17.	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1
18.	Комплексы упражнений ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Закрепление ведения мяча, отбора мяча.	1
19.	Комбинации из освоенных элементов. Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
20.	Игры по правилам в футбол. Совершенствование техники ударов по воротам.	1
21.	Удар по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1
22.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
23.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе. Освоение ловли и передач мяча.	1
24.	К.У. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
25.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Ведение с пассивным сопротивлением противника.	1
26.	Технико-тактические действия. Обучение передаче мяча во встречном движении, броскам мяча в движении	1
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	15ч.
28.	Спорт и спортивная подготовка. Правила безопасности и гигиенические требования при выполнении физических упражнений по гимнастике.	1
29.	Подготовка к занятиям физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
30.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Гимнастические упражнения: кувырк назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырк вперед и назад (д).	1
31.	К.У. Кувырki вперед и назад (м), мост и поворот в	1

	упор стоя на одно колено (д).	
32.	Длинный кувырк вперед. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (гимнастика с основами акробатики).	1
33.	Стойка на голове и руках, прогнувшись (м), акробатическое соединение (д).	1
34.	Гимнастическая полоса препятствий. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
35.	Общefизическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Упражнения на гимнастическом бревне(д), упражнения на перекладине(м).	1
36.	К.У. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях(м), на разновысоких брусьях(д).	1
37.	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (д); подтягивание на перекладине (м)	1
38.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в длину, высота до 110-115см) м	1
39.	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110 см) д	1
40.	К.У. Лазание по канату на скорость (м), лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
42.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	6ч.
43.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
44.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяч.	1
45.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
46.	Передача над собой. Приём мяча от сетки.	1
47.	Тактические действия в защите	1

48.	К.У. Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	16ч.
49.	Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
50.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный одношажных ход.	1
51.	Виды лыжного спорта. Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
52.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
53.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
56.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
59.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
62.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (выполнение нормативов ГТО)	1
63.	Торможение и поворот «плугом».	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.	25ч.
65.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиени-	1

	ческие требования при занятиях волейболом.	
66.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяч.	1
67.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
68.	Передача над собой. Приём мяча от сетки.	1
69.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
70.	К.У. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи.	1
71.	Обучение нападающему удару.	1
72.	Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача.	1
73.	К.У. Передача из зоны 6 в зону 3. Нападающий удар.	1
74.	Тактические действия в защите	1
75.	Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
76.	Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
77.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Тактические действия в защите	1
78.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
79.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
80.	Закрепление техники ловли и передач мяча. Передача в парах и встречных колоннах.	1
81.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
82.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
84.	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
85.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
86.	Технико- тактические действия. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1

87.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
88.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
89.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	16ч.
90.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжку в высоту способом «перешагиванием».	1
91.	Спорт и спортивная подготовка. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
92.	К.У. Техника прыжку в высоту способом «перешагиванием»	1
93.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.	1
94.	Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м.	1
95.	Челночный бег 3х10 метров, 10-минутный равномерный бег	1
96.	К.У. Бег 60 м.	1
97.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1
98.	Эстафетный бег, встречная эстафета.	1
99.	Бег 1000м в равномерном темпе. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
100.	Контрольные нормативы	1
101.	К.У. Метание мяча с разбега на дальность	1
102.	Развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин.	1
103.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Развитие выносливости, длительный бег до 15 мин.	1
104.	К.У. Бег 2000 метров	
105.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
	Итого	105ч.

**Тематическое планирование
9 класс**

К.У. – контрольное упражнение
ГТО – «Готов к труду и обороне»

№ п\п	Наименование разделов, темы уроков	Количество во часов
	Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.	14ч.
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега.	1
2.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 500 метров.	1
3.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Закрепление техники прыжка в длину с места. Бег от 70 до 80 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	К.У. Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1
6.	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1
7.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
8.	Физическая культура в современном обществе. Развитие общей выносливости. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1
10.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К.У. Метание м/мяча (150г) на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
11.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 800 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

12.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
13.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 5x150м.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	13ч.
15.	История футбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники ведения мяча.	1
17.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1
18.	Олимпийское движение в России. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	1
19.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
20.	Закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
21.	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1
22.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
23.	Закрепление техники бросков мяча. Закрепление тактики игры.	1
24.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1
25.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1
26.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.	15ч.
28.	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими	1

	упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
29.	Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперёд и назад.	1
30.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
31.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1
32.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1
33.	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1
34.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	1
35.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами. Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях(д).	1
36.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
37.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях(д).	1
38.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях (д).	1
39.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
40.	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
41.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полушпагат (д)	1
42.	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м).	1

	Лазанье по гимнастической стенке (д.)	
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	6ч.
43.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
44.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
45.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
46.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
47.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
48.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Способы двигательной деятельности. Спортивно – оздоровительная деятельность.	16ч.
49.	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
50.	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Одновременный одношажных ход.	1
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1
52.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
53.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
56.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 4,5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
59.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. (подготовка к	1

	выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	
62.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
63.	Торможение и поворот «плугом».	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	Раздел Спортивно – оздоровительная деятельность.	23ч.
65.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача.	1
66.	Нижняя прямая подача. Передача мяча.	1
67.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
69.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
70.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
71.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
72.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
73.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
74.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	1
75.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	1
76.	Групповые тактические действия.	1
77.	К. У. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
78.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
79.	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.	1
80.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Терминология избранной игры.	1
81.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
82.	Технико-тактические действия. Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
83.	К.У. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
85.	К.У. Поочерёдное ведение и передача мяча.	1
86.	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1
87.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел Физическая культура как область знаний. Спортивно – оздоровительная деятельность.	15ч.

88.	Правила безопасности и гигиенические требования на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1
89.	Спорт и спортивная подготовка. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
90.	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
91.	Челночный бег 3x10 метров.	1
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93.	К.У. Бег 60м. (выполнение нормативов ГТО).	1
94.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
97.	Контрольные нормативы	1
98.	Техника метания мяча с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
100.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
101.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1
	Итого	102ч.