

**Приложение**  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Основная общеобразовательная  
школа № 7», утвержденной приказом № 89/2  
от 27.06.2017 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

**5 – 9 класс**

**Составитель:**  
**Шавалиева Елена Эдуардовна,**  
**учитель физической культуры**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- 2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 3) 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;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- 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 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.

### **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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, корригирующих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт 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).

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

### **Современное представление о физической культуре.**

Значение и роль физической культуры в формировании личностных качеств. Физическое совершенствование человека. Физические нагрузки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных систематических занятий по развитию физических качеств с функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать и включать их режим учебной деятельности, с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья Профилактика вредных привычек.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь при лёгких травмах Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Мониторинг физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных упражнений, 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; занятий физической культурой.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Висы и упоры

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

#### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия, правила.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия, правила.

**Футбол.** Техничко-тактические действия, правила.

#### **Прикладно - ориентированная подготовка.**

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег, прыжки).

Общезфизическая подготовка, упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

#### **Специальная физическая подготовка:**

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

# Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12ч.</b>
1.	Подготовка к занятиям физической культурой. История легкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
2.	Физическое совершенствование человека. Физические нагрузки. Индивидуальные режимы физической нагрузки. 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.	Значение и роль физической культуры в формировании личностных качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Контроль-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). Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
7.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9.	Закаливание организма. Контроль-бег на 1000м. (выполнение нормативов ГТО). Мониторинг физического развития	1
10.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность	1
11.	Контроль - метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
	<b>Спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>21ч.</b>
13.	Олимпийские игры древности. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми.	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.	Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Закрепление техники ведения 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 . Игра по упрощенным правилам на площадке.	1
19.	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. 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 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. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
24.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
25.	Контроль-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. 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 мини-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
	<b>Гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
34.	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, перестроение в колоннах с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
35.	Здоровье и здоровый образ жизни. Кувырок вперёд 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.	Контроль-два кувырка вперёд слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов у мальчиков: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимания прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	1
39.	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
40.	Контроль-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.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1
43.	Ритмическая гимнастика (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
44.	Общездоровья подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	1
45.	Акробатические упражнения и комбинации. Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
46.	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
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.	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.	Торможение и поворот упором. Комплексы оздоровительных упражнений.	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 выполнению нормативов ГТО)	1
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	Контроль-передвижение на лыжах 2 км (выполнение норм ГТО). Торможение «пругом».	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
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
67.	История волейбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Основные приёмы игры в волейбол	1
68.	Основные правила 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.	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.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. 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.	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.	1
87.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Технико-тактические действия. 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.	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
<b>Легкая атлетика</b>		<b>13ч.</b>
93.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега	1
94.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	Контроль - прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя.	1
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1
99.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1
100.	Метание мяча с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
101.	Контроль - метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
102.	Контроль - бег на 1000 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
103.	Итоговая контрольная работа	1
104.	Круговая тренировка. Эстафеты.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
		<b>105ч</b>

### 6 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12ч.</b>
1.	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современно Олимпийского движения. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
2.	Физическое совершенствование человека. Индивидуальные режимы физической нагрузки. Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Скоростной бег до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Контроль - бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе до 15 мин (подготовка к выполнению нормативов	1

	ГТО). Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
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). Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
9.	Контроль - бег на 1500м. (выполнение нормативов ГТО). Закаливание организма.	1
10.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1
11.	Контроль - метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
	<b>Спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>21</b>
13.	Физическая культура в современном обществе История футбола. Основные правила игры в 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.	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.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 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 движения и скорости.	1
25.	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	1

	упрощённым правилам мини-баскетбола	
32.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	Олимпийские игры древности. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
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.	Контроль - два кувырка вперёд слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
39.	«Мост» из положения стоя с помощью. Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев	1
40.	Контроль - стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1
41.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазанье по канату. Помощь и страховка	1
42.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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).	1
44.	Общefизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	1
45.	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
46.	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры. Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
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.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Торможение и поворот упором	1
55.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
56.	Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту. Торможение и поворот упором. Игры: «С горки на горку»	1
57.	Спуски. Повороты переступанием.	1
58.	Торможение и поворот упором. Комплексы оздоровительных упражнений.	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 выполнению нормативов ГТО)	1
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	Контроль - 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
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
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.	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.	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 мини-волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам мини-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,	1

	передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	
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 в движении по прямой.	1
90.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
91.	Технико-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
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13ч.</b>
93.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	1
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
95.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
96.	Контроль - прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Комплексы оздоровительных упражнений.	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. Контроль - бег 60 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
100.	Метание мяча с разбега. Длительный бег. Развитие быстроты, выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
101.	Контроль - метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
103.	Итоговая контрольная работа	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
		<b>105ч</b>

**7класс**

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12ч.</b>
1.	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современно Олимпийского движения. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов 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». Всестороннее и гармоничное физическое развитие Скоростной бег до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах при занятиях физической культурой. Контроль - бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	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.	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. Контроль - бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО) Мониторинг физического развития	1
10.	Метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Правила самоконтроля и гигиены.	1
11.	Контроль - метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением, эстафетный бег. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
<b>Спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>		<b>21</b>
13.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом.	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.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Техничко-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 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.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1
25.	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
	<b>Гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
34.	Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения	1
35.	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
36.	Развития силовых способностей и гибкости. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: «Мост» из положения стоя с помощью.	1
37.	Контроль - мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения 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 (девочки). Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Лазанье по канату.	1



41.	Контроль - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110)	1
42.	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой. Лазанье по канату.	1
43.	Прыжки со скакалкой. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
44.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
45.	Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
46.	Комплекс акробатических упражнений. Броски набивного мяча.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
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.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
54.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. 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 до 4 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
61.	Игры: «Гонки с выбыванием».	1
62.	Контроль - 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
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
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	1

	стойке, остановки, ускорения). Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	
70.	Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
71.	Верхняя передача над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
72.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).	1
77.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
78.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учетом возможностей собственного организма. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи.	1
81.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
84.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближенные 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
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13ч.</b>
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. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
96.	Контроль - прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Комплексы оздоровительных упражнений.	1
97.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Занятия физическими упражнениями с разной целевой	1

	ориентацией.	
98.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Контроль - бег 60м (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Скоростной бег до 60 м. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	1
100.	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
101.	Итоговая контрольная работа	1
102.	Контроль - метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
103.	Контроль - бег на 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104.	Круговая тренировка. Эстафетный бег.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
		<b>105ч</b>

### 8 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14ч.</b>
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Профилактикой вредных привычек. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. стартовый разгон	1
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). Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Контроль - бег на 60м. (выполнение нормативов ГТО). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
5.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (9 м) (девушки - с расстояния, 12-14 м, юноши - до 16 м).	1
6.	Физическое развитие человека. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
7.	Техника выполнения метания мяча с разбега. Развитие выносливости до 10 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Контроль - метания малого мяча на дальность (выполнение нормативов ГТО).	1
9.	Спортивная игра «Русская лапта». Развитие скоростно-силовых способностей. Мониторинг физического развития	1
10.	Длительный бег до 15 мин. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11.	Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
12.	Контроль - бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
13.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
14.	Эстафетный бег, встречная эстафета. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1

<b>Спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>		<b>13</b>
15.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Закрепление стоек и перемещений футболиста.	1
16.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий самостоятельных занятий. Удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1
17.	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1
18.	Закрепление ведения мяча, отбора мяча.	1
19.	Комбинации из освоенных элементов. Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
20.	Двусторонняя игра 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 футболом. Техника передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе. Освоение ловли и передач мяча.	1
24.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
25.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью 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
<b>Гимнастика</b>		<b>15ч.</b>
28.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования при выполнении физических упражнений по гимнастике	1
29.	Подготовка к занятиям физической культурой. Контроль - прыжки со скакалкой 1,5 - 2 мин. в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.	1
30.	Самонаблюдение и самоконтроль. Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырки вперед и назад (д)	1
31.	Кувырки вперед и назад в темпе (м), мост и поворот в упор стоя на одно колено (д).	1
32.	Обучение длинному кувырку вперед. Совершенствование координационных способностей.	1
33.	Обучение стойке 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.	Общефизическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
36.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	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.	Лазанье по канату на скорость (м), лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Контроль - подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
42.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6ч.</b>
43.	Правила безопасности при занятиях волейболом и гигиенические требования. 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.	Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16ч.</b>
49.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажных ход	1
50.	Закаливание организма. 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.	Контроль - прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (выполнение нормативов ГТО)	1
63.	Торможение и поворот «плугом». Комплексы оздоровительных упражнений.	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>25ч.</b>
65.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1

	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	
66.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча.	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.	Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи.	1
71.	Обучение нападающему удару. Комплексы оздоровительных упражнений.	1
72.	Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача.	1
73.	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.	Олимпийское движение в России. Тактические действия в нападения.	1
77.	Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	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.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Передача в парах и встречных колоннах	1
81.	Дальнейшее обучение технике движений. 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.	Дальнейшее 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.	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
89.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16ч.</b>
90.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
91.	Спорт и спортивная подготовка. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
92.	Контроль - техника прыжка 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. Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений	1
95.	Контроль - челночный бег 3x10 метров, 10-минутный равномерный бег	1
96.	Контроль - бег 60 м.	1
97.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
98.	Эстафетный бег, встречная эстафета. Комплексы оздоровительных упражнений.	1
99.	Бег 1000м в равномерном темпе. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
100.	Итоговая контрольная работа.	1
101.	Контроль - метание мяча с разбега на дальность. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	1
102.	Дальнейшее 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.	Контроль - бег 2000 метров	1
105.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
		<b>105ч</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14ч.</b>
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике 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.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег от 70 до 80 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	Контроль - 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 исходных положений, 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. Контроль - 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.	Контроль - бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО). Мониторинг физического развития	1
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 5x150м. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>13</b>
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.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
21.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1
22.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
23.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
24.	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
	<b>Гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
28.	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
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	1



	упор стоя на одном колене.	
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.	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.	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).	1
38.	Акробатические соединения из 3-4 элементов	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). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6ч.</b>
43.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом..	1
44.	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.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16ч.</b>
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.	Контроль - прохождение дистанции 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
62.	Контроль - прохождение дистанции - 3км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
63.	Торможение и поворот «плугом». Комплексы оздоровительных упражнений.	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>23ч.</b>
65.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Терминология избранной игры. Передача сверху в прыжке	1
66.	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1
67.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
69.	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.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений	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.	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.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
85.	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	1

	правилам.	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15ч.</b>
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.	Контроль - челночный бег 3x10 метров.	1
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93.	Контроль - 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. Комплексы оздоровительных упражнений.	1
97.	Техника метания мяча с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
98.	Контроль - метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Итоговая контрольная работа	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.	Контроль - бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1
		<b>102ч</b>

