

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа №7»

Рассмотрено на заседании МО протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021г <i>Злобина Ф.Л.</i>	Согласовано Заместитель директора по УВР Кокорина О.А. <i>Ref.</i> « <u>31</u> » <u>08</u> 2021г.	Утверждаю Директор МБОУ «Большебрусаянская СОШ №7» Глушкова В.В. <i>В.В.</i> Приказ № <u>18-ф</u> От « <u>31</u> » <u>08</u> 2021г. 
--	---	---

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

5а,б, 6а,б, 7а,б, 8а,б, 9а,б

Составили:

учителя физкультуры:

Злобина Ф.Л.

Кучеренко Ж.Ш.

1 квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5- 9 классов и разработана на основе следующих документов

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897);
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы, принята 11. 10. 2012г

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ с использованием (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 №253 с изменениями от 08.06 2015 №576, от 28.12.2015 №1529 от 26.01.2016 №38, 21.04.2016 №459, от 29.12.2016 №1677, от 08.06.2017 №535, от 20.06.2017 №581, от 05.07.2017 №329)

1. Матвеев А.П. «Физическая культура учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений» - 6-е изд. - М,: «Просвещение», 2017.-112 с.
2. Матвеев А.П. «Физическая культура учебник для 6-7 класса общеобразовательных учреждений» - 5-е изд. - М,: «Просвещение», 2016.-192 с.
3. Матвеев А.П. «Физическая культура учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений» - 5-е изд. -М,: «Просвещение», 2017
4. Матвеев А.П. «Физическая культура учебник для 9 класса общеобразовательных учреждений» - 5-е изд. - М,: «Просвещение», 2018

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретённые до вступления в силу приказа от 28.12.2018 №345

Программой отводится на изучение физической культуры 507 часов, которые распределены по классам следующим образом

5 класс- 105 часа, 3 часа в неделю;
6 класс- 105 часа, 3 часа в неделю;
7 класс- 105 часа, 3 часа в неделю;
8 класс – 105 часа, 3 часа в неделю;
9 класс – 102 часов, 3 часа в неделю

Цель : Формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;

Содержание данной программы характеризуется на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- ☐ на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- ☐ на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- ☐ на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ☐ на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ☐ на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями» (операционный компонент деятельности), «Виды двигательной деятельности» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека.

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Виды двигательной деятельности» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Данный раздел включает освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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*

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

5-9 классы

Ключевые воспитательные задачи

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

- групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Формы работы
1	Легкая атлетика	34	включение в урок игровых процедур, игра-соревнование, урок-мастер-класс, «Предметный кроссворд», олимпиады. тестирование по разделам
2	Подвижные игры	32	
3	Лыжная подготовка	20	
4	Гимнастика	16	
	Итого	102	

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая 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

№ урока	Кол-во часов	Тема
1.	1	Физическое развитие человека. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.
2.	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.
3.	1	Олимпийские игры древности. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).
4.	1	Техника движений и ее основные показатели. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии)
5.	1	Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.
6.	1	Спорт и спортивная подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.
7.	1	Комплекс упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой Прыжки в длину с места

		– на результат.
8.	1	Оздоровительная ходьба и бег. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
9.	1	Дневник по физкультурной деятельности. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат
10.	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.
11.	1	Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
12.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13.	1	Т.Б по спортивным играм . Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.
14.	1	Обучение техники перемещений, технике прыжков, стоек, поворотов.
15.	1	Обучение техники верхней подачи мяча, основные приемы в волейболе. Правила игры в волейбол.
16.	1	Обучение нижней прямой подаче мяча .Развитие координационных способностей.
17.	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов
18.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линииПодвижные игры
19.	1	Стойки и перемещения волейболиста . Прием и передача мяча. Учебная игра
20.	1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
21.	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
22.	1	Нижняя подача мяча. Учебная игра
23.	1	Прием и передача мяча снизу. Учебная игра
24.	1	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.

25.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Передача мяча сверху двумя руками
26.	1	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
27.	1	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
28.	1	Передача мяча сверху двумя руками .Учебная игра. Эстафета с передачей мяча.
29.	1	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
30.	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).
31.	1	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).
32.	1	Техника движений и ее основные показатели. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).
33.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).
34.	1	Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.
35.	1	Спортсмены, принесшие славу российскому спорту. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.
36.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.
37.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Подвижные игры на перестроение
38.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов .Развитие гибкости. Эстафеты
39.	1	Т.Б по спортивным играм . Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.
40.	1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.
41.	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение- – бросок в два шага в корзину. Эстафеты

42.	1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.
43.	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.
44.	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игры с мячом
45.	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
46.	1	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .
47.	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра .
48.	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов . Игра .
49.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
50.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
51.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.
52.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.
53.	1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
54.	1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
55.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
56.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».
57.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».
58.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.

59.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
60.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
61.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
62.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом».
63.	1	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
64.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.
65.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.
66.	1	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.
67.	1	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Игры на лыжах.
68.	1	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.
69.	1	Т.Б . Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.
70.	1	Обучение технике верхней передачи мяча и обучение стойке.
71.	1	Обучение технике передачи мяча . Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки.
72.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.
73.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Игры с мячом
74.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Учебная игра.
75.	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
76.	1	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча .Развитие координационных способностей. Учебная игра.
77.	1	Совершенствование техники верхняя прямая подача мяча .Развитие координационных способностей. Учебная игра

78.	1	Передача мяча сверху двумя руками . Учебная игра. Эстафета с передачей мяча.
79.	1	4 четв Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками .Учебная игра.
80.	1	Передачи мяча сверху двумя руками через сетку .Учебная игра.
81.	1	Передача мяча сверху двумя руками .Учебная игра. Эстафеты с мячами.
82.	1	Передача мяча сверху двумя руками .Учебная игра.
83.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
84.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
85.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Игры на выносливость
86.	1	Прыжки «змейкой» через скамейку . Эстафеты
87.	1	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Игры .
88.	1	Т.Б. Челночный бег . Эстафеты.
89.	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
90.	1	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Игры на скорость
91.	1	Специальные беговые упражнения. . Бег от 200 до 1000 м. Игры на внимание.
92.	1	Бег от 200 до 1000 м. Футбол
93.	1	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Футбол
94.	1	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние.
95.	1	Метание мяча на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
96.	1	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
97.	1	Бег на результат до 800м. Футбол

98.	1	Прыжки в длину с места – на результат.
99.	1	Бег 30 метров , сериями. Футбол.
100.	1	Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств. Специальные беговые упражнения. Футбол.
101.	1	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . Спортивные игры. Анализ выполнения упражнений
102.	1	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игры на внимание

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Кол-во часов	Тема
1	1	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях л/а, времени.. Разучивание техники высокого старта.
2	1	Закрепление техники высокого старта (15 – 30 м).
3	1	Основы здорового образа жизни. Планирование режима дня и учебной деятельности.
4	1	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Правила соревнований на короткие дистанции.
5	1	Правила профилактики травматизма. Тестирование: бег 30 метров. Разучивание прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.
6	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости.
7	1	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Закрепление прыжка с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей.
8	1	Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
9	1	Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой.
10	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Разучить метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	1	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с ускорением 30 – 50 м. Правила соревнований на короткие дистанции. Закрепление метания мяча на дальность. Бег 1000 м. на результат.

12	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Равномерный бег (13 мин). Бег в гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.
13	1	Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости.
14	1	Метание мяча с 2- 3 шагов на результат . Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.
15	1	Подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Бег (15 мин). Преодоление препятствий.
16	1	Инструктаж по ТБ .при проведении занятий по спортивным играм. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками на месте, приема мяча двумя руками снизу на месте. Игра в мини-волейбол. Контроль техники - Подтягивание на перекладине на результат.
17	1	Закрепление стойки игрока, перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Терминология игры
18	1	Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. Основные приемы игры в волейбол.
19	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в мини - волейбол. Контроль техники- прыжки через скакалку 1 мин
20	1	Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Контроль техники – поднимание туловища за 1 мин
21	1	Совершенствование передачи мяча через сетку. Совершенствование нижней прямой подач мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Правила и организация игры в волейбол.
22	1	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2). Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игра в мини-волейбол.
23	1	Закрепить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:2). Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.
24	1	Совершенствовать технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания (3:3). Игра в мини-волейбол.
25	1	Совершенствовать прием мяча сверху после перемещения. Игровые задания 3:3 с ограниченным числом игроков. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.
26	1	Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.

27	1	Совершенствование игровых заданий с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол.
28	1	Т.Б. по гимнастике . Строевые упражнения: строевой шаг. Совершенствование два кувырка вперед слитно. Совершенствование лазания по гимнастической стенке
29	1	Строевые упражнения: строевой шаг. Совершенствование два кувырка вперед слитно. Разучивание два кувырка назад. Страховка и помощь во время занятий.
30	1	Совершенствование два кувырка назад слитно. Разучить «Мост» из положения стоя у стенки
31	1	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Закрепление два кувырка назад слитно. Совершенствование лазания по канату в два приема.
32	1	Совершенствование два кувырка назад слитно. Разучить «Мост» из положения стоя у стенки .
33	1	Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов.
34	1	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Два кувырка назад. Закрепить «Мост» из положения стоя с помощью. Рациональное питание.
35	1	Совершенствование «Мост» из положения стоя с помощью. Эстафеты с набивными мячами.
36	1	Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц.
37	1	Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Совершенствование опорного прыжка через козла.. Режим труда и отдыха.
38	1	Соединение акробатических упражнений из разученных элементов - оц. Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.).
39	1	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.
40	1	Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.). Эстафеты .
41	1	Совершенствование опорного прыжка через козла (козел в ширину 100-110см.). Контроль техники – подтягивание на перекладине
42	1	Совершенствование опорного прыжка через козла. Эстафеты
43	1	Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседаний и поворотов в приседе .Упоры на бревне , перекладине (м). . Опорный прыжок через козла - оц. Эстафеты.
44	1	Разучивание ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок с бревна прогнувшись. Упоры на бревне , перекладине (м). Эстафеты.

45	1	Контроль динамики выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
46	1	Закрепление ходьбы с перешагиванием через предметы, соскок прогнувшись. Совершенствование соединения ранее разученных элементов (д). Эстафеты с преодолением препятствий.
47	1	Соединение из разученных элементов (д). Упоры на бревне, перекладине (м). Эстафеты с предметами. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
48	1	Соединение из разученных элементов .Эстафеты с предметами
49	1	Т.Б по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода
50	1	ОРУ. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Передвижение в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок.
51	1	ОРУ. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход.
52	1	ОРУ. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты. Виды лыжного спорта.
53	1	ОРУ. Разучивание одновременного двухшажного хода. Игровые упражнения
54	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2км. Применение лыжных мазей.
55	1	Торможения и повороты упором. Прохождение дистанции в медленном темпе до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.
56	1	Разучивание подъема на склон «елочкой». Совершенствование спуска со склона в средней стойке. Разучивание торможений и поворотов «упором».
57	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.
58	1	Зимняя Олимпиада. Олимпийские чемпионы. Лыжные гонки 1км. Медленное передвижение на лыжах
59	1	Закрепление одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.
60	1	Одновременный двухшажный ход, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке.
61	1	Круговая эстафета с этапом 150м. Медленное передвижение на лыжах до 3,5 км. Решение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
62	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в средней стойке.
63	1	Торможений и поворотов «упором». Эстафета с передачей палок. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма
64	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медленное передвижение на лыжах до 3,5км.

65	1	Т.Б. по п/и. Стойка и перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.
66	1	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в движении (в парах). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.
67	1	Ведение мяча на месте ведущей (неведущей) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в движении(в квадрате). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.
68	1	Ведение мяча на месте ведущей (неведущей) рукой. Ловля и передача мяча в кругу. Выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств.
69	1	Ловля и передача мяча в кругу. Выбивание мяча. Броски двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств
70	1	Ловля и передача мяча от плеча в тройках в движении. Вырывание мяча. Броски одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
71	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
72	1	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков.
73	1	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
74	1	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок одной рукой в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
75	1	Бросок одной рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных качеств
76	1	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.
77	1	Совершенствование стойки и передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча над собой. Игровые упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств.
78	1	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча. Игра в мини-волейбол.
79	1	Круговая тренировка. Совершенствование прямого нападающего удара при подбрасывании партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2). Игра в мини-волейбол. Развитие выносливости

80	1	Передачи двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3). Игра в мини-волейбол. Контроль техники – прыжок в длину с места.
81	1	Игровые упражнения 3:1. Передачи двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол
82	1	Т.Б Разучивание прыжка в высоту с разбега. Контроль техники- подтягивание на перекладине из виса. Подвижные игры: «Перестрелка». Развитие силовых качеств.
83	1	Закрепление прыжка в высоту с разбега. к\т – поднимание туловища за 1 мин. Подвижные игры: «Перестрелка».
84	1	Совершенствование прыжка в высоту с разбега к\т- прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Перестрелка»..
85	1	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Контроль техники- бросок набивного мяча 1 кг. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
86	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прыжок в высоту с разбега.
87	1	Бег 30м, на время Эстафеты.
88	1	Совершенствование высокого старта. Контроль техники - челночный бег 3х10м. Эстафеты.. Развитие скоростных качеств.
89	1	Совершенствование высокого старта. Бег 60м. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных качеств.
90	1	Совершенствование прыжка в длину с места .Эстафеты с метанием в цель. Соревнования игры в лапту.
91	1	Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль техники – бег 30 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
92	1	Совершенствование прыжка в длину с места . Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	1	Бег на длинные дистанции .Прыжок в длину с места.
94	1	Совершенствование прыжка в длину .Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
95	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча с разбега. Эстафеты.
96	1	Бег до 1000 м .Эстафеты с метанием в цель. Футбол
97	1	Организация индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости.
98	1	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
99	1	Эстафеты с метанием в цель. Футбол
100	1	Бег 1500 метров. Развитие выносливости. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

101	1	Прыжок в длину с места на оц. Спортивные игры.
102	1	. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Кол-во часов	тема
1	1	Т.Б по л/а.. Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
2	1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре Высокий старт от 15–30 м.
3	1	Техника низкого старта от 15–30 м. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом
4	1	Техника движений и ее основные показатели. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин.
5	1	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения Соревнования в беге на 60 м. Подвижная игра «Салки с мячом».
6	1	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м.Подвижная игра «Перестрелка»
7	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный бег 12–15 мин. Пробегание отрезков 40–60 м в разном темпе
8	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»
9	1	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Техника челночного бега.
10	1	Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра «Гонка мячей»
11	1	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из

		положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей
12	1	Футбольная терминология . Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра
13	1	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо . Двусторонняя учебная игра
14	1	Составление комплекса физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 × 2, учебная игра
15	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега..
16	1	Олимпийские игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения
17	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения
18	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»
19	1	.Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»
20	1	. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей
21	1	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам
22	1	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам
23	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)
24	1	Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки.. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»
25	1	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу
26	1	ОРУ. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением, в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с

		перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»
27	1	ОРУ. Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий
28	1	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением .в парах, с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180\text{--}190$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам
29	1	ОРУ. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам
30	1	ОРУ. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)
31	1	Т.Б. по гимнастике .ОРУ. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой
32	1	ОРУ. Аэробика. Спортивная акробатика. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ
33	1	ОРУ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей
34	1	Подъем переворотом в упор на перекладине, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. ОРУ.
35	1	ОРУ. Подъем переворотом на перекладине в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей
36	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Освоение и совершенствование висов и

		упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.
37	1	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты
38	1	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером
39	1	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.
40	1	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)
41	1	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)
42	1	ОРУ. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации
43	1	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)
44	1	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)
45	1	ОРУ. Стресс, влияние стресса на здоровье человека. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости
46	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.
47	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой

		подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами
48	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ. Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами
49	1	ОРУ. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации
50	1	ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м)
51	1	ОРУ. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах
52	1	ОРУ. Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью
53	1	ОРУ. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности
54	1	ОРУ. Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности
55	1	ОРУ. Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением
56	1	ОРУ. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы
57	1	ОРУ. Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости
58	1	ОРУ. Техника бесшажного и двухшажного хода. Упражнения на развитие координации
59	1	ОРУ. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты
60	1	ОРУ. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости
61	1	ОРУ. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры

		безопасности на горнолыжном склоне
62	1	ОРУ. Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»
63	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации
64	1	ОРУ. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок»
65	1	ОРУ. Общефизическая подготовка. Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы
66	1	ОРУ. Общефизическая подготовка. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации
67	1	ОРУ. Общефизическая подготовка. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости
68	1	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе
69	1	ОРУ. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе
70	1	ОРУ. Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах
71	1	Т.Б. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола
72	1	ОРУ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей.
73	1	ОРУ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.
74	1	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).
75	1	ОРУ. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Эстафеты на склоне.

		Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища
76	1	ОРУ. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол
77	1	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.
78	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты
79	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
80	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы
81	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы
82	1	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости
83	1	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
84	1	ОРУ. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости
85	1	ОРУ. Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра
86	1	ОРУ. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
87	1	ОРУ. Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости
88	1	ОРУ. Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных

		способностей
89	1	ОРУ. Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации
90	1	ОРУ. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости
91	1	ОРУ. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты
92	1	ОРУ. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты и нападении. Упражнения на развитие координации
93	1	ОРУ. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель
94	1	Техника бега на длинные дистанции. Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»
95	1	ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»
96	1	ОРУ. Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»
97	1	ОРУ. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»
98	1	ОРУ. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки
99	1	ОРУ. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств
100	1	ОРУ. Техника преодоления препятствий. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера
101	1	ОРУ..Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
102	1	Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Вводный инструктаж по Т.Б. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.. Разучивание низкого старта.
2	1	Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Бег 2 мин. Закрепление низкого старта. Бег с ускорением до 80 метров.
3	1	Совершенствование низкого старта. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Эстафетный бег.
4	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег 4 мин. и стартового разгона. Скоростной бег до 70 метров. Контроль техники – бег 30 метров.
5	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Бег 60 (100) метров. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.
6	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование стартового разгона.
7	1	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Контроль техники – челночный бег 3х10метров. Эстафетный бег.
8	1	Общеразвивающие упражнения. Эстафетный бег. Спецупражнения.
9	1	Бег с преодолением препятствий. Совершенствование прыжка в длину Контроль техники – подтягивание на перекладине.
10	1	Совершенствование прыжка в длину. Спец . беговые упражнения.
11	1	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Совершенствование метания мяча с разбега.
12	1	Контроль техники – бег 1000 метров. Совершенствование метания мяча на дальность.
13	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Совершенствование метания мяча с разбега.
14	1	Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
15	1	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Бег 2000 метров (ю), 1500метров (д).
16	1	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм Разучивание передачи мяча над собой, во встречных колоннах.
17	1	Технические приемы в волейболе. Разучивание передачи мяча над собой, во встречных колоннах.
18	1	Закрепление передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Совершенствование приема мяча снизу после перемещения.
19	1	Совершенствование передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Правила спортивных соревнований по волейболу.

20	1	Совершенствование передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Разучивание нижней прямой подачи мяча. Контроль техники – бросок мяча из-за головы 1 кг. Учебная игра.
21	1	Общеразвивающие упражнения. Разучивание отбивания мяча кулаком через сетку. Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
22	1	Совершенствование нижней прямой подачи мяча, во встречных колоннах. Учебная игра
23	1	Командные виды спорта. общеразвивающие упражнения. Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
24	1	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку, нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
25	1	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку, нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
26	1	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Совершенствование позиционного нападения 6:0, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Комплекс гимнастики для глаз.
27	1	Комплексы упражнений утренней зарядки. Тактические действия. Учебная игра.
28	1	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
29	1	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Разучивание кувырок назад в упор стоя ноги врозь (ю), мост и поворот в упор стоя на 1 колено (д).
30	1	Закрепление элементов акробатики. Разучивание длинный кувырок с места (м). Подвижные игры .
31	1	Закрепление длинный кувырок с места .Подвижные игры.
32	1	Повороты в движении налево, направо. Совершенствование кувырки назад и вперед, мост и поворот в упор. Разучивание стойки на голове и руках .
33	1	Повороты в движении налево, направо. Закрепление стойки на голове и руках .
34	1	Кувырок назад (ю) . Мост и поворот в упор стоя на 1 колено (д) . Соединение из 3-4 элементов.
35	1	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (ю). Совершенствование соединения из 3-4 элементов(д)
36	1	Строевые упражнения. Совершенствование акробатическая комбинация, прыжки через скакалку. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.
37	1	Совершенствование : прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация.
38	1	Акробатическая комбинация ,прыжки через скакалку, упражнения с гантелями .
39	1	Разучивание опорного прыжка согнув ноги через козла в длину, высота 110-115 см (м), Совершенствование прыжки через скакалку.

40	1	Закрепление опорного прыжка согнув ноги через козла в длину, высота 110-115 см (м),
41	1	Круговая тренировка. Развитие выносливости.
42	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование технических приемов в баскетболе: ведения мяча с изменением направления, ловли и передачи мяча в движении.
43	1	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Совершенствование ловли и передачи мяча.
44	1	Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра, нападения быстрым прорывом, перехвата мяча. Игра.
45	1	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.
46	1	Совершенствование навыка поворота на месте назад и вперед. Эстафеты с мячом.
47	1	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок
48	1	Эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола
49	1	Различные виды бросков мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
50	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода.
51	1	Разучивание одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3 км.
52	1	Закрепление одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3 км.
53	1	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Совершенствование одновременного двухшажного хода.
54	1	Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.
55	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км
56	1	Разучивание коньковый ход. Совершенствование техники выполнения торможения плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам.
57	1	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Совершенствование техники выполнения поворотов плугом. Прохождение дистанции 1км.
58	1	Совершенствование техники выполнения поворотов плугом. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Лыжная эстафета.
59	1	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Закрепление коньковые ходы.
60	1	Прохождение дистанции 2км. Совершенствование спуски с поворотами и торможением плугом. Игра «Биатлон».
61	1	Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Совершенствование спуски с поворотами и торможением плугом, коньковые ходы.

62	1	Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Повторные отрезки 2-3 x 300м. Игра «Как по часам». Лыжники-олимпийские чемпионы
63	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование коньковые ходы.
64	1	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование коньковые ходы. Игра «Как по часам».
65	1	Коньковый ход. Совершенствование одновременного одношажного хода. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
66	1	Цель возрождения Олимпийских игр. Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
67	1	Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км
68	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км
69	1	Прохождение дистанции 5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
70	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода.
71	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование технических приемов в баскетболе: ведения мяча с изменением направления, ловли и передачи мяча в движении. Игры 4х4.
72	1	Совершенствование перемещений в стойке, ловли и передачи мяча в тройках, комбинации из элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра.
73	1	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра. Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья
74	1	Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.
75	1	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника, личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра по упрощенным правилам
76	1	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам
77	1	Тактические действия с изменением позиций. Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Учебная игра.
78	1	4 четв Совершенствование личной защиты в игровых взаимодействиях 3х3. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.
79	1	Совершенствование личной защиты в игровых взаимодействиях 3х3.
80	1	Правила спортивных соревнований по баскетболу. Совершенствование навыка поворота на месте назад и вперед, ведения и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.

81	1	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Технические приемы в баскетболе. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
82	1	Технические приемы в баскетболе. Совершенствование навыка ведения и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
83	1	Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра, нападения быстрым прорывом, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
84	1	Правила спортивных соревнований по волейболу. Совершенствование передачи мяча над собой, игровых заданий 3х2, 3х3. Игра по упрощенным правилам.
85	1	Совершенствование прямого нападающего удара, игровых заданий 3х2, 3х3. Игра по упрощенным правилам волейбола.
86	1	Повторение комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом. Совершенствование прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола.
87	1	Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи, комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.
88	1	Совершенствование приобретенных навыков владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.
89	1	Инструктаж по Т.Б. по л/а. Разучивание прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.
90	1	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Контроль техники прыжки в длину с мета. Футбол.
91	1	Контроль техники – челночный бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 12-16 метров.
92	1	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Контроль техники – наклон вперед из положения стоя.
93	1	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование низкий старт с преследованием. Подвижная игра – футбол.
94	1	Броски набивного мяча 2 руками из-за головы из различных и.п. Развитие футбола в регионе.
95	1	Совершенствование низкий старт с преследованием, бег 60 метров, прыжок в длину с разбега. Контроль техники – бег 30 метров. Футбол - передача, ведение мяча.
96	1	Бег 60 метров – оц. Совершенствование прыжок в длину с разбега, метания мяча на дальность.
97	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Футбол
98	1	Контроль за физической подготовленностью. Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания мяча на дальность.
99	1	Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Метание мяча на дальность. Кроссовый бег до 15 минут.
100	1	Футбол - игра головой, использование корпуса. Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

101	1	Общефизическая подготовка. Бег 2000 метров. Основные этапы развития физической культуры в России.
102	1	Бег с препятствиями на местности. Контроль техники – бег 1000м. Технические приемы в футболе: финты. Правила судейство в футболе

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Вводный инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением до 90 м.
2	1	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Бег командами. Барьерный бег. К/т - бег 30м.
3	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Простейшие приемы самомассажа. Легкоатлетическая эстафета.
4	1	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом .Закрепление техники передачи эстафетной палочки. К/т – челночный бег 3х10м.
5	1	Бег 60 метров. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, прыжка в длину с места.
6	1	Значение физической культуры для укрепления здоровья. Упражнения из адаптивной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
7	1	Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность. К/т – бег 1000 метров.
8	1	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Прыжки в длину с места. Совершенствование метания мяча на дальность в коридор 10 м.
9	1	Совершенствование прыжка в длину. Кроссовый бег до 3 км. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.
10	1	Метание мяча на дальность. Бег с гандикапом. Элементы техники национальных видов спорта
11	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Бег 2000м.

12	1	Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Эстафета
13	1	Инструктаж по Т.Б. Разучивание прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебно-тренировочная игра. К/т – подтягивание на перекладине.
14	1	Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра.
15	1	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра. Технико-тактические действия национальных видов спорта
16	1	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра.
17	1	Совершенствование командно-тактических действий в спортивных играх, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра.
18	1	Технические приемы в волейболе . Разучивание передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебно-тренировочная игра.
19	1	Технические приемы в волейболе. Разучивание верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Судейство игры
20	1	Закрепление передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Технические приемы. Учебно-тренировочная игра с заданием.
21	1	Закрепление верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра с заданием. Правила судейства
22	1	Контроль динамики индивидуального физического развития. Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели, верхней прямой подачи мяча.
23	1	Разучивание игры в нападении в зоне 3. Учебно-тренировочная игра.
24	1	Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление игры в нападении в зоне 3, в защите. Тактические действия.
25	1	Правила спортивных соревнований по волейболу. Учебно-тренировочная игра
26	1	Закрепление приема мяча, отраженного сеткой.
27	1	Совершенствование игры в нападении в зоне 3, в защите. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой.
28	1	Совершенствование нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
29	1	Инструктаж по Т.Б. Разучивание из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (д).
30	1	Закрепление элементы акробатики. Разучивание длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега (м).
31	1	Разучивание из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (д).
32	1	Перестроение из колонны по 1 в колонну по2, 4 в движении. Совершенствование элементов акробатики.
33	1	Совершенствование элементов акробатики.
34	1	Совершенствование акробатической комбинации, прыжки через скакалку. Разучивание акробатической комбинации.

35	1	Акробатическая комбинация. Повторение прыжки через скакалку, подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д).
36	1	Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через скакалку. Совершенствование подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д).
37	1	Совершенствование прыжки через скакалку, подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д). Победители Олимпийских игр.
38	1	Совершенствование гимнастических упражнений. Подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д) .
39	1	Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через скакалку. Совершенствование подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д).
40	1	Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки.
41	1	Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину (115 см)-(м). Упражнения с гантелями (м), с большими мячами
42	1	Закрепление опорного прыжка согнув ноги через козла в длину
43	1	Т.Б. по спортивным играм. Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке. Игра.
44	1	Броски мяча с различных дистанций. Учебная игра.
45	1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от головы. Игра.
46	1	Техника ведения мяча на 2 шага. Учебная игра.
47	1	Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра.
48	1	Совершенствование техники броска мяча от головы. Бросок в корзину одной рукой от головы. Игра.
49	1	Совершенствование техники броска мяча от головы. Бросок в корзину одной рукой от головы. Игра.
50	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование попеременного двухшажногохода, одновременного двухшажного хода.
51	1	Разучивание переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3 км.
52	1	Закрепление переход с одного хода на другой. Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода.
53	1	Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода.
54	1	Техника проведения банных процедур. Закаливание организма. Разучивание попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.
55	1	Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Закрепление попеременного четырехшажного хода.
56	1	Лыжные гонки 2км. Совершенствование конькового хода, переход с одного хода на другой.

57	1	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Разучивание преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км.
58	1	Техническая подготовка. Развитие лыжного спорта в Тульской области. Закрепление преодоление контруклона
59	1	Техника лыжных ходов. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.
60	1	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.
61	1	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Лыжная эстафета
62	1	Контроль за физической подготовленностью. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Лыжные гонки 3 км.
63	1	Попеременный четырехшажный ход. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
64	1	Восстановительный массаж. Совершенствование преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
65	1	Основные этапы развития физической культуры в России. Лыжные гонки 5 км.
66	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники преодоления контруклонов.
67	1	Контроль за техникой выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения торможения, поворотов, спусков и подъемов
68	1	Совершенствование техники выполнения торможения, поворотов, спусков и подъемов.
69	1	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Прохождение дистанции до 5 км.
70	1	Совершенствование техники преодоления контруклонов, техники выполнения торможения, поворотов, спусков и подъемов.
71	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание броски одной двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков.
72	1	Закрепление броски одной двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков.
73	1	Правила спортивных соревнований по баскетболу. Совершенствование броски одной, двумя руками в прыжке.
74	1	Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке. Позиционное нападение 4:4. Действия нападающих против нескольких защитников. Учебная игра.
75	1	Совершенствование перехват мяча. Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра.
76	1	Закрепление броски одной двумя руками в прыжке. Учебная игра. Адаптивная физическая культура
77	1	Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.
78	1	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.

79	1	4 четв. Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Учебная игра.
80	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением. Тактические действия. Учебная игра.
81	1	Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке. Технические приемы. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.
82	1	Технические приемы. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.
83	1	Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Учебная игра.
84	1	Правила спортивных соревнований по волейболу. Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.
85	1	Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Совершенствование прием мяча отраженной сеткой. Учебная игра.
86	1	Совершенствование передачи мяча стоя спиной к цели. Совершенствование игры в зоне 3 .Учебная игра.
87	1	Совершенствование прямого нападающего удара, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра
88	1	Совершенствование передачи мяча стоя спиной к цели. Совершенствование игры в зоне 3 .Учебно-тренировочная игра
89	1	Инструктаж по Т.Б. Повторение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. К/т – прыжки в длину с места.
90	1	Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. К/т – челночный бег 3x10м.
91	1	Правила соревнований по футболу. Тактические действия в футболе.
92	1	Прыжок в высоту с разбега . Совершенствование низкого старта с преследованием.
93	1	Бег – 60 метров – оц. Повторение прыжка в длину . Эстафетный бег.Футбол.
94	1	Спортивная ходьба. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. Достижения легкоатлетов.
95	1	Олимпийские игры современности. Совершенствование прыжка в длину . Футбол.
96	1	Прыжки в длину – оц. Повторение метания мяча на дальность в коридор 10 метров.
97	1	Бег на местности с препятствиями. Кроссовый бег до 2 км.
98	1	Метание мяча на дальность – оц. Кроссовый бег до 3 км. Комплекс упражнений для регулирования массы тела.
99	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Элементы аутотренинга.
100	1	Кроссовый бег до 3 км .Футбол.
101	1	Эстафетный бег. Бег на местности с препятствиями.
102	1	Кроссовый бег до 2 км. Футбол

**Диагностика физической подготовленности обучающихся (тестирование).
Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575870

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022