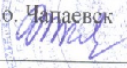
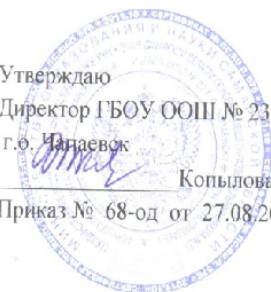


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 23
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

Проверено
Ответственная за учебную работу
 Иншакова С.В.
27.08.2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 23
г.о. Чапаевск
 Копылова Ж.В.
Приказ № 68-од от 27.08.2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс
на 2019 - 2020 учебный год

Составитель программы:
Лёзина Н.В., учитель
физической культуры

2019 г.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2016г. и учебного плана ГБОУ ООШ № 23 г. о. Чапаевск.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью **школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УЧЕБНИКИ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2017.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю, всего в год 102 часа в каждом классе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Календарно-тематическое планирование в 5 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		12
1.1		Спринтерский бег	6
1.2		Прыжки	3
1.3		Метание	3
2	Спортивные игры		15
2.1		Волейбол	8
2.2		Баскетбол	7
3	Гимнастика		18
3.1		Строевые упражнения	1
3.2		Висы. Строевые упражнения	5
3.3		Акробатика	4
3.4		Опорный прыжок	4
3.5		Развитие силовых способностей	2
3.6		Развитие скоростно-силовых способностей	1
3.7		Развитие гибкости	1
4	Спортивные игры		3
4.1		Баскетбол	3
5	Лыжная подготовка		20
5.1		Освоение техники лыжных ходов	20
6	Гимнастика		4
6.1		Развитие силовых способностей	1
6.2		Развитие координационных способностей	1
6.3		Развитие скоростно-силовых способностей	1
6.4		Развитие гибкости	1
7	Спортивные игры		15
7.1		Волейбол	6
7.2		Баскетбол	9
8	Легкая атлетика		15
8.1		Спринтерский бег	5
8.2		Прыжки	3
8.3		Метание	3
8.4		Бег по пересеченной местности	4
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 6 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		12
1.1		Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	2
1.2		Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	2
1.3		Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	1
1.4		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров.	1
1.5		Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут.	1
1.6		Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов..	1
1.7		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.8		Учет метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	1
1.9		Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	1
1.10		Строевые упражнения. История: наши соотечественники - Олимпийские чемпионы 2018 года. ОРУ. Учет равномерного бега до 15 минут.	1
2	Кроссовая подготовка		7
2.1		Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила техники безопасности.	1
2.2		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.	1
2.3		Совершенствование бега по пересеченной	1

		местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод».	
2.4		Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости.	1
2.5		Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
2.6		Равномерный бег до 17 мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	1
2.7		Тесты. Челночный бег 3х10 метров. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1
3	Спортивные игры. Гандбол		8
3.1		Правила техники безопасности при игре в гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	1
3.2		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.	1
3.3		Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	1
3.4		Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.5		Совершенствование техники броска мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам	1
3.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.7		Развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3.8		Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
4	Спортивные игры. Волейбол		3
4.1		История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры.	1
		Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным	1

		правилам.	
		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
5	Спортивные игры. Баскетбол		17
5.1		Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
5.2		Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
5.3		Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
5.4		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1
5.5		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра	1
5.6		Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1
5.7		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1
5.8		Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	1
5.9		Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра.	1
5.10		Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра	1
5.11		Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	1
5.12		Закрепление позиционного нападения.(5:0) без	1

		изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	
5.13		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
5.14		Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
5.15		Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0) с изменением позиций. Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра.	1
5.16		Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
5.17		Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра	1
6	Гимнастика		18
6.1		Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
6.2		Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	1
6.3		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей	1
6.4		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	1
6.5		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	1
6.6		Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1
6.7		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	1
6.8		Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1
6.9		Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование	1

		техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	
6.10		Строевые упражнения. Контрольный урок. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	1
6.11		Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей.	2
6.12		Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
6.13		Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
6.14		Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6.15		Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища из положения, лежа, с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6.16		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	1
6.17		Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.	1
7	Спортивные игры. Волейбол		12
7.1		Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
7.2		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
7.3		Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1
7.4		Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1

7.5		Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.6		Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.7		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.8		Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7.9		Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.10		Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.11		Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1
7.12		Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1
8	Спортивная игра. Футбол		4
8.1		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1
8.2		Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1
8.3		Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки,	1

		повороты, ускорения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Учебная игра по упрощенным правилам	
8.4		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9	Легкая атлетика		9
9.1		Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ.	1
9.2		Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений	1
9.3		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	1
9.4		Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	1
9.5		Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ	1
9.6		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров.	2
9.7		Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.	1
9.8		Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.	1
10	Кроссовая подготовка		12
10.1		Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности.	1

10.2		Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
10.3		Совершенствование бега по пересеченной местности 2000м. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
10.4		Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.	1
10.5		Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	1
10.6		Равномерный бег 1500 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	1
10.7		Контрольный урок. Кросс 2000м. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол.	1
10.8		Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта».	1
10.9		Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности	2
10.10		Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе	2
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре		1
		Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
2	Легкая атлетика		10
2.1		Беговые упражнения. Высокий старт	1
2.2		Беговые упражнения. Низкий старт	2
2.3		Беговые упражнения. Соревнования.	1
2.4		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	3
2.5		Беговые упражнения. Челночный бег	3
3	Спортивные игры. Футбол		3
3.1		Футбол. Остановка катящегося мяча	1
3.2		Футбол. Удар по катящемуся мячу	1
3.3		Футбол. Тактика игры	1
4	Гимнастика		3
4.1		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	3
5	Спортивные игры. Волейбол		10
5.1		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой - партнёру)	1
5.2		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1
5.3		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
5.4		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	1
5.5		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1
5.6		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1
5.7		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	1
5.8		Волейбол. Нижняя прямая подача	1
5.9		Волейбол. Прямой нападающий удар	1
5.10		Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1
6	Знания о физической культуре		2
6.1		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
6.2		Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
7	Гимнастика с основами акробатики		18
7.1		Строевые упражнения	1

7.2		Висы. Строевые упражнения	3
7.3		Опорный прыжок	4
7.4		Акробатика. Лазанье	3
7.5		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	3
7.6		Упражнения на гимнастических брусьях	3
7.7		Ритмическая гимнастика	1
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1
8.1		Организация досуга средствами физической культуры	1
9	Лыжные гонки		21
9.1		Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
9.2		Передвижения на лыжах.	1
9.3		Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	2
9.4		Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
9.5		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	3
9.6		Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	2
9.7		Повороты на лыжах	3
9.8		Спуски на лыжах	3
9.9		Подъемы	1
9.10		Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км	1
9.11		Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1
9.12		Передвижения на лыжах. Соревнования	1
9.13		Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне	1
10	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
10.1		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1
11	Спортивные игры. Баскетбол		13
11.1		Баскетбол. Передвижения игрока	1
11.2		Баскетбол. Повороты с мячом	2
11.3		Баскетбол. Ведение мяча	2
11.4		Баскетбол. Передача мяча	3
11.5		Баскетбол. Бросок мяча	3
11.6		Баскетбол. Перехват мяча	2
12	Знания о физической культуре		1
12.1		Здоровье и здоровый образ жизни	1
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
13.1		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
14	Спортивные игры. Лапта		6

14.1		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	6
15	Легкая атлетика		11
15.1		Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
15.2		Беговые упражнения. Эстафетный бег	2
15.3		Прыжковые упражнения. Многоскоки	2
15.4		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	2
15.5		Метание малого мяча	2
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре		1
		Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1
2	Легкая атлетика		11
2.1		Беговые упражнения. Спринтерский бег	3
2.2		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	2
2.3		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	3
2.4		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	3
3	Спортивные игры. Волейбол		15
3.1		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	1
3.2		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1
3.3		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1
3.4		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	1
3.5		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1
3.6		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетку)	1
3.7		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	2
3.8		Волейбол. Верхняя прямая подача	2
3.9		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1
3.10		Волейбол. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром	1
3.11		Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1
3.12		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
3.13		Волейбол. Страховка при блокировании	1
4	Гимнастика		18
4.1		Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
4.2		Висы. Строевые упражнения.	3
4.3		Опорный прыжок.	4
4.4		Акробатика. Лазанье	4
4.5		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	2
4.6		Упражнения на гимнастических брусьях	4
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		3
5.1		Планирование занятий физической культурой	1
5.2		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	2
6	Лыжные гонки		21
6.1		Виды лыжных соревнований. Техника	1

		безопасности	
6.2		Передвижения на лыжах	1
6.3		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	2
6.4		Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	2
6.5		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	3
6.6		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	3
6.7		Передвижения на лыжах. Подъемы	2
6.8		Передвижения на лыжах. Повороты	3
6.9		Передвижения на лыжах. Спуски	2
6.10		Передвижения на лыжах. Соревнования	1
6.11		Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
7	Спортивные игры. Баскетбол		13
7.1		Баскетбол. Передвижения игрока	1
7.2		Баскетбол. Ведение мяча	2
7.3		Баскетбол. Накрывание мяча	2
7.4		Баскетбол. Бросок мяча	1
7.5		Баскетбол. Перехват мяча	1
7.6		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	2
7.7		Баскетбол. Штрафной бросок	1
7.8		Баскетбол. Взаимодействие игроков	3
8	Знания о физической культуре		2
8.1		Адаптивная физическая культура	1
8.2		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
9	Легкая атлетика		18
9.1		Прикладно-ориентированные упражнения	3
9.2		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	4
9.3		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3
9.4		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	2
9.5		Метание малого мяча	4
ИТОГО			102

Календарно-тематическое планирование в 9 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		13
1.1		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2
1.2		Контрольный бег на 30м. Специальные беговые упражнения.	1
1.3		Прыжки в длину с места и с разбега. Низкий старт.	2
1.4		Контроль освоения техники низкого старта. «Пресс».	1
1.5		Контроль бега 60м/с. Прыжки в длину с разбега.	1
1.6		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	2
1.7		Контроль освоения прыжка в длину с разбега.	1
1.8		Продолжение полосы препятствий. Бег 1000м. «Пресс».	2
1.9		Контроль бега по дистанции 1000 м. Игры, эстафеты.	1
2	Спортивные игры. Баскетбол		16
2.1		Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Стойки, перемещения.	2
2.2		Стойки, перемещения, остановки. Контроль поднимания туловища. Совершенствование техники элементов баскетбола.	2
2.3		Техника перемещений и остановок. Контрольные прыжки в длину. Техника передачи мяча. Контроль челночного бега.	2
2.4		Техника остановок и передача. Контроль подтягивания. Приемы и передачи мяча от груди, из-за головы от пола.	2
2.5		Техника передач и приема мяча в движении. Техника ведения в движении и на месте.	2
2.6		Техника и тактика игры в нападении и в защите. Техника и тактика игры в баскетбол.	2
2.7		Техника игры и тактика в нападении. Техника и тактика игры в баскетбол. Учебная игра.	1
2.8		Техника и тактика игры в баскетбол. Учебная игра.	3
3	Гимнастика		22
3.1		Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках. Акробатические упражнения. Основы знаний. Круговая тренировка.	2
3.2		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические упражнения.	4
3.3		Строевые упражнения Мост из положения стоя.	1
3.4		Мост из положения стоя. Акробатические комбинации.	2
3.5		Круговая тренировка. Спортивные игры. Контроль освоения акробатических упражнений. «Подтягивание».	1

3.6		Контроль освоения акробатических упражнений. «Отжимание».	1
3.7		Упражнений на перекладине «Отжимание». Упражнения с гимнастическими палками «Пресс».	2
3.8		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения перекладине.	2
3.9		Упражнения на перекладине. Акробатика «Подтягивание».	2
3.10		Контроль освоения упражнений на перекладине.	1
3.11		Опорные прыжки «Подтягивание».	2
3.12		Контроль освоения опорных прыжков.	1
3.13		Подвижные игры. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	1
4	Спортивные игры. Волейбол		37
4.1		Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	2
4.2		Техника приема мяча сверху двумя руками.	4
4.3		Повторный инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Передача мяча сверху.	2
4.4		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и прямая подача.	2
4.5		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в прыжке в парах.	2
4.6		Нижняя, прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
4.7		Передача мяча сверху в прыжке через зону. Нападающий удар встречных передач.	2
4.8		Нижняя, прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нападающий удар.	2
4.9		Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нижняя прямая передача подачи, прием мяча обратного от сетки.	2
4.10		Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	2
4.11		Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача мяча.	2
4.12		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Техника отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки.	2
4.13		Нижняя прямая подача мяча. Техника отбивания мяча кулаком в прыжке.	2
4.14		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Техника приема мяча двумя руками снизу.	2
4.15		Боковая прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	2
4.16		Нижняя и боковая подачи мяча. Нападающий удар.	2
4.17		Техника приема подачи мяча. Взаимодействие игроков в защите.	1
4.18		Тактика игры.	2
5	Легкая атлетика		14

5.1		Ускоренный бег (стартовый разгон и финальное усилие). Прыжок в высоту. Эстафеты.	2
5.2		Прыжок в высоту. Развитие скоростной выносливости	2
5.3		Прыжок в высоту. Метание мяча.	3
5.4		Метание мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	3
5.5		Бег на выносливость. Теоретические сведения. Спортивные игры.	4
ИТОГО			102