

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986;
- Приказ министра образования и науки «О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- Письмо Минобрнауки России. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337;
- (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации;
- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,— М. : Просвещение, 2013.— 104 с;
- Примерная образовательная программа основного общего образования(протокол от 8 апреля 2015 №1/15);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Кошай;

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014; Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Изучение физической культуры в 5-9 классе обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

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, принесших 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;

Раздел 2. 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 деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Имитация плавания. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения,

ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

6 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
		Легкая атлетика (12 ч.)	
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. 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.	1
2		Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
3		Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.	1
4		Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	1
5		Бег 60 м на результат.	1
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.	1

7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1
9	Прыжка в длину на результат.	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег 1500 м без учета времени.	1
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол (7ч.)	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	1
15	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	1
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
17	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	1
18	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления.	1

		Игра 3x3	
19		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
		Волейбол (5ч.)	
20		Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
21		Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
22		Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.	1
23		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
24		Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
		Гимнастика (10 ч.)	
25		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Висы. Строевые упражнения.	1
26		Развитие силовых способностей.	1
27		Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1

28		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
29		Опорные прыжки.	1
30		Оценка техники опорного прыжка.	1
31		Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
32		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
33		Составление комбинаций из акробатических элементов.	1
34		Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
		Баскетбол (7 ч.)	
35		Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
36		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
37		Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1

38		Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	1
		Лыжная подготовка (18 ч.)	
39		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1
40		Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	1
41		Повороты переступанием в движении	1
42		Попеременный двухшажный ход	1
43		Одновременный двухшажный ход	1
44		Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход	1
45		Торможение и поворот плугом	1
46		Попеременный двухшажный ход	1
47		Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход	1

48		Повороты переступанием в движении	1
49		Попеременный двухшажный ход	1
50		Одновременный двухшажный ход	1
51		Торможение и поворот плугом	1
52		Подъем «елочкой»	1
53		Прохождение дистанции до 3,5 км	1
54		Попеременный двухшажный ход	1
55		Повороты переступанием в движении	1
56		Одновременный двухшажный ход.	1
		Резервные уроки при t ниже -12 *:	
		1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.	1
		2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.	1
		3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.	1

	4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча. 5.Развитие выносливости.	1
	6.Бег 6 мин.	1
	7. Плавание совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1
57	Баскетбол. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
58	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
59	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	1
	Волейбол (7 ч.)	
60	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	1
61	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
62	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.	1
63	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
64	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п	1
65	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила	1
66	Игра по упрощенным правилам.	1

		Баскетбол (6 ч.)	
67		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
68		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
69		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1
70		Штрафной бросок. Учебная игра.	1
71		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
72		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	1
		Волейбол (9 ч.)	
73		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
74		Игровые задания на укороченной площадке.	1
75		Игра по упрощенным правилам	1
76		Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
77		Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1

78		Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
79		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
80		Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1
81		Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1
		<i>Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5 ч.)</i>	
82		Основные правила игры. Передвижения. Удар внутренней стороной стопы.	1
83		Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося внутренней стороной стопы.	1
84		Удар по мячу серединой подзема. Ведение мяча.	1
85		Остановка летящего мяча серединой подъема. Игра по упрощенным правилам.	1
86		Игра по упрощенным	1
		<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта(Ланта). (1ч.)</i>	
87		Обучение технике игры. Учебная игра.	1

		Волейбол (5 ч.)	
88		Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
89		Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.	1
90		Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
91		Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1
92		Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1
		<i>Прикладная физическая подготовка (1ч)</i>	
93		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.).	1
		<i>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)</i>	
94		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».	1
95		Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
96		Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Метание мяча на результат.	1

97		Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1
98		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Бег 60 м на результат.	1
99		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат.	1
100		Бег на средние дистанции.	1
101		Бег 1000м на результат.	1
102		Зачетный урок.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика. (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Правила и техника безопасности во время занятий физической культурой. Роль	1

	физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Бег 60 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	1
7	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1
11	Бег 1000 м на результат.	1
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол (7ч.)	

13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
16	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
17	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3	1
Волейбол (5ч.)		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
24	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1

<i>Гимнастика (10 ч.)</i>		
25	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Висы. Строевые упражнения.	1
26	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Развитие силовых способностей.	1
27	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Подтягивания в висе на результат.	1
28	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
30	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Оценка техники опорного прыжка.	1
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
32	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
33	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1

34	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
	Баскетбол (7 ч.)	
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1
36	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
37	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
38	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
39	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
41	Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.	1
42	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
43	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	1

44	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1
45	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	1
46	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
47	Оценить технику попеременного двухшажного хода.	1
48	Попеременный четырехшажный ход.	1
49	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.	1
50	Техника преодоления контруглов.	1
51	Соревнование на дистанции 1 км.	1
52	Попеременный четырехшажный ход.	1
53	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
54	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
56	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
57	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	1

58	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Резервные уроки при t ниже -15 *:	
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
	3.ОФП. Прыжки через скакалку.	1
	4.Развитие скоростно-силовых качеств	1
	5.Развитие выносливости.	1
	6.Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
59	Баскетбол. Двусторонняя игра.	1
	Волейбол (7 ч.)	
60	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	1
61	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
62	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
63	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1

64	Игра в нападении через третью зону.	1
65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
66	Двусторонняя игра.	1
Баскетбол (6 ч.)		
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
71	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	1
72	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
Волейбол (9 ч.)		
73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	1
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1

75	Двусторонняя игра.	1
76	Стойки и передвижения игрока.	1
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
78	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
79	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
80	Игра в нападении через третью зону.	1
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
	Баскетбол (3 ч.)	
82	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
83	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Штрафной бросок	1
84	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1
	Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических	

	действий (4 ч.)	
85	Передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
86	Игра головой, использование корпуса. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
87	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
88	Совершенствование техники защитных действий (обыгрыш сближающихся противников, финты).	1
	Волейбол (4 ч.)	
89	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	1
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
91	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
92	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)		
93	Кроссовый бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание).	1

94	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
95	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	1
96	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	1
97	Бег на средние дистанции – 1000м.	1
98	Бег на дистанцию 2000м на результат.	1
99	Бег 30 м с низкого старта. Спортивная ходьба.	1
100	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1
101	Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
Упражнения культурно-этнической направленности. Национальные виды спорта. (1ч.)		
102	Обрядовые игры. Обучение технике игры в лапту.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика. (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Правила и техника безопасности во время занятий физической культурой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Бег 60 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	1
7	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1

9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1
11	Бег 1000 м на результат.	1
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол (7ч.)	
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
16	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
17	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3	1
	Волейбол (5ч.)	

20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
24	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
	Гимнастика (10 ч.)	
25	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Висы. Строевые упражнения.	1
26	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Развитие силовых способностей.	1
27	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Подтягивания в висе на результат.	1
28	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1

30	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Оценка техники опорного прыжка.	1
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
32	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
33	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
34	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
	Баскетбол (7 ч.)	
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1
36	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
37	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
38	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
39	Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические	1

	качества, физическая нагрузка. Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.	
40	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
41	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	1
42	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1
43	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	1
44	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1
45	Оценить технику попеременного двухшажного хода.	1
46	Попеременный четырехшажный ход.	1
47	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.	1
48	Техника преодоления контруглов.	1
49	Соревнование на дистанции 1 км.	1
50	Попеременный четырехшажный ход.	1
51	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1

52	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
53	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
54	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
55	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	1
56	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Резервные уроки при t ниже -15 *:	
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
	3.ОФП. Прыжки через скакалку.	1
	4.Развитие скоростно-силовых качеств	1
	5.Развитие выносливости.	1
	6.Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
57	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
58	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1

59	Двусторонняя игра.	1
	Волейбол (7 ч.)	
60	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	1
61	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
62	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
63	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
64	Игра в нападении через третью зону.	1
65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
66	Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол (6 ч.)	
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1

71	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	1
72	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
	Волейбол (9 ч.)	
73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	1
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
75	Двусторонняя игра.	1
76	Стойки и передвижения игрока.	1
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
78	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
79	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
80	Игра в нападении через третью зону.	1
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
	Баскетбол (3 ч.)	

82	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
83	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Штрафной бросок	1
84	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1
	<i>Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (4 ч.)</i>	
85	Передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
86	Игра головой, использование корпуса. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
87	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
88	Совершенствование техники защитных действий (обыгрыш сближающихся противников, финты).	1
	<i>Волейбол (4 ч.)</i>	
89	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	1
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1

91	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
92	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)		
93	Кроссовый бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание).	1
94	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
95	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	1
96	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	1
97	Бег на средние дистанции – 1000м.	1
98	Бег на дистанцию 2000м на результат.	1
99	Бег 30 м с низкого старта. Спортивная ходьба.	1
100	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1
101	Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы	1

	самомассажа.	
Упражнения культурно-этнической направленности. Национальные виды спорта. (1ч.)		
102	Обрядовые игры. Обучение технике игры в лапту.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (12 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1

3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование	1
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Бег 100 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
10	Метание мяча на результат.	1
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7ч.)	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1

16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
19	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5ч.)	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
	Гимнастика. Совершенствование техники упражнений (10 ч.)	
25	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Висы. Строевые упражнения.	1

26	Упражнения на силовую подготовку.	1
27	Подтягивания в висе на результат.	1
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
30	Оценка техники опорного прыжка.	1
31	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
32	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
34	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)	
35	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
36	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
37	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.	1
38	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1

39	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
40	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
41	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
42	Попеременный двухшажный ход.	1
43	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
44	Повороты переступанием в движении	1
45	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
46	Торможение и поворот упором	1
47	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
48	Торможение и поворот упором	1
49	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

50	Преодоление подъемов и препятствий	1
51	Прохождение дистанции до 3 км	1
52	Коньковый ход	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
54	Преодоление подъемов и препятствий	1
55	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
56	Коньковый ход	1
57	Элементы тактики лыжных ходов	1
58	Прохождение дистанции до 5км	1
	Резервные уроки при t ниже -16 *:	1
	1. Общая физическая подготовка.	1
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	3. Развитие быстроты, выносливости	1
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	1

	5. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	6. Ритмическая гимнастика.	1
	7. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке (имитация).	1
59	Баскетбол. Двусторонняя игра.	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)	
60	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
61	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
62	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра	1
63	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
64	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
65	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
66	Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (6 ч.)	
67	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1

69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (9 ч.)	
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
75	Двусторонняя игра.	1
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
78	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
80	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
81	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	1

	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5 ч.)	
82	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
84	Бросок полукрюком в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
85	Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
86	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
	Прикладная физическая подготовка (2ч)	
87	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
88	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
	Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (4 ч.)	
89	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
90	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
91	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1

92	Совершенствование техники защитных действий.	1
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта(Лапта). (1ч.)	
93	Обучение технике игры. Учебная игра	1
	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
95	Прыжок в высоту (переход через планки).	1
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
99	Метание мяча на дальность на результат	1
100	Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м	1
101	Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат.	1

102	Бег до 3 км. Зачетный - итоговый урок.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023