



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
6 – 9 классы
срок реализации программы - 4 года
2021-2022 учебный год

Содержание

1	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	стр. 1
2	Содержание учебного предмета	стр. 2
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 14

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на матах, Плавание на груди и спине вольным стилем на матах. 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).

3. Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Название темы урока	Количество часов
1	Спортивная одежда и обувь.	1
2	Беговые упражнения. Бег с изменением темпа, длины и частоты шагов, в равномерном темпе 5-8 мин	1
3	Беговые упражнения. Бег с изменением темпа, длины и частоты шагов, в равномерном темпе 5 -8 мин повторение Беговые упражнения. Изучение техники высокого старта. Бег 30 м.	1
4	Повторение техники высокого старта. Бег 30 м. Прыжковые упражнения. Бег 30 м, прыжки на заданную длину	1
5	Прыжковые упражнения. Бег 30 м, прыжки на заданную длину и на результат. Беговые упражнения. Бег 60 м, метание малого мяча на точность.	1
6	Беговые упр.Повторение бег 60 м, метание малого мяча на точность зачет	1
7	Беговые упр Кросс 1000 м, метание малого мяча на дальность.	1
8	Беговые упражнения. Бег на выносливость 1000 м, б.у.времени	1

9	Беговые упражнения Кросс 1000 м, упр. на гибкость, игры	1
10	Беговые упражнения Кросс 1000 м на время, упр. на гибкость, игры	1
11	Беговые упражнения Эстафеты с различными способами передвижения до 20м	1
12	Беговые упражнения Кроссовый бег 6-8 минут в равномерном темпе.	1
13	Беговые упражнения. Техника передачи эстафеты, круговая эстафета.	1
14	Беговые упражнения Техника передачи эстафеты, круговая эстафета (повторение) Игры на развитие быстроты по правилам: «Пустое место», «Пятнашки»	1
15	Игры по правилам. Игры на развитие координации движений: «Перестрелка» Игры на закрепление умений владения мячом «Гонка мячей», «Мяч ловцу»	1
16	Игры по правилам. Игры на комплексное развитие координационных способностей «Борьба за мяч»	1
17	Игра по правилам. Русские народные игры «Лапта»	1
18	Игра по правилам. Русские народные игры «Лапта».	1
19	Игра по правилам. Русские народные игры «Пятнашки» и ее варианты.	1
20	Гимнастика, как вид спорта. Организующие команды и приёмы Организующие команды и приемы: становись, повороты в строю, перестроение в 2, 3 шеренги.	1
21	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед.	1
22	Акробатические упражнения Опорные прыжки. Кувырок вперед повторение.	1
23	Акробатические упражнения Опорные прыжки. Кувырок вперед повторение.	1
24	Акробатические упражнения Опорные прыжки, совершенствование Кувырок назад..	1
25	Акробатические упражнения Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках слитно.	1
26	Акробатические упражнения Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках слитно повторение. .	1
27	Акробатические упражнения Разминка на матах в движении, мост из положения лежа. ОРУ, строевые упражнения, прыжки со скакалкой	1
28	Акробатические упражнения ОРУ, лазание по канату в 3 приема, упражнения на равновесие.	1
29	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1
30	Акробатические упражнения Лазание по канату зачет, акробатика повторение	1
31	Акробатические упражнения лазание по канату совершенствование. Упражнение на гибкость.	1
32	Акробатические упражнения зачет, висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1
33	Акробатические упражнения Висы повторение, подтягивание, акробатика изучение.	1
34	Акробатические упражнения Упоры и висы повторение.	1
35	Акробатические упражнения. Повторение, перелезание через препятствие.	1
36	Акробатические упражнения, висы повторение.	1
37	Акробатические упражнения. Зачет, висы повторение.	1

	Игры по правилам. «Пятнашки» «Гонка мячей».	
38	Игры по правилам «Точно в цель», «Морские фигуры». «12 палочек», «Вышибалы».	1
39	Лыжная подготовка. Вводное занятие	1
40	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг с палками, попеременный двухшажный ход.	1
41	Стойки, перемещения, передвижения на лыжах	1
42	Передвижение на лыжах. Повороты, торможения. Совершенствование скользящего шага с палками, попеременного двухшажного хода.	1
43	Передвижение на лыжах Одновременный двухшажный и бесшажный ход - повторение.	1
44	Передвижение на лыжах Ведение с изменением направления.	1
45	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км с использованием известных ходов. Одновременный одношажный ход – торможение.	1
46	Баскетбол. Ведение с изменением скорости.	1
47	Передвижение на лыжах. Подъем в горку лесенкой, скользящим шагом. Движение по дистанции 3 км	1
48	Баскетбол Перевод ведения с руки на руку. Развитие быстроты, выносливости, координация движений.	1
49	Передвижение на лыжах. Правила дыхания, прохождение дистанции 4км. Повороты переступанием - повторение, махом - изучение	1
50	Баскетбол Индивидуальная защита. Передача мяча в движении в парах	1
51	Передвижение на лыжах. Эстафеты с передвижением заданным способом. Преодоление дистанции 4 км.	1
52	Передвижение на лыжах. Подъем в горку лесенкой, скользящим шагом, движение по дистанции. Повороты - повторение, эстафеты.	1
53	Баскетбол. Бросок мяча в движении после двух шагов справа. Штрафные броски	1
54	Передвижение на лыжах. Гонка с преследованием. Подъем ёлочкой. Спуск в основной стойке.	1
55	Передвижение на лыжах Прохождение дистанции 3 км. Торможение и поворот упором. Передача и ловля мяча. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	1
56	Баскетбол. Передача и ловля мяча. Игры по правилам Игры с прыжками. Игра «Пустое место» Игры по правилам Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты	1
57	Игры по правилам Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты» Правила игры, варианты игры на свежем воздухе.	1
58	Игры по правилам Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
59	Игры по правилам Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Пары на прогулке» Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» Игры по правилам Футбол, мини-футбол	1
60	Игры по правилам Ведение мяча по прямой, «змейкой», с оббеганием предметов.	1

61	Игры по правилам Удары с места и в движении. Остановка мяча. Технические и тактические действия. Игра по правилам.	1
62	Игры по правилам Русские народные игры «Пятнашки» и ее варианты. Игры на закрепление умений владения мячом «Гонка мячей», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Игры с ведением мяча	1
63	Игры по правилам Игры на развитие быстроты: «Пустое место», «Пятнашки», «Космонавты» Игры на развитие координации: «Перестрелка», «Метко в цель»	1
64	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег 30 м. Беговые упражнения Кросс 1000 м, метание мяча на дальность.	1
65	Метание малого мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча с трех шагов.	1
66	Повторение метания малого мяча на дальность с трех шагов. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, кроссовый бег 6-8 минут.	1
67	Встречная эстафета с различными способами передвижения до 20 м Техника бега на выносливость. Прыжок с места. Беговые упражнения Техника бега с высокого старта. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, кроссовый бег 6-8 минут	1
68	Беговые упражнения. Техника челночного бега. Техника передачи эстафеты, круговая эстафета (повторение) Техника бега с высокого старта. Метание мяча на дальность	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
2	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых и беговых упражнений. Спортивная ходьба. Подвижные игры	1
3	Метание мяча 150г с разбега. Спортивная ходьба.	1
4	Метание мяча 150г с разбега. Старт с опорой на одну руку	1
5	Метание мяча 150г-учет. Низкий старт.	1
6	Метание мяча 150г - учет. Высокий старт. Бег 1000 м - учет	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. ГТО подтягивание на высокой перекладине (м) , на низкой (д) - учет	1
8	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег до 10 мин.	1
9	ГТО Прыжок в длину с разбега- учет	1
10	ГТО Бег 60 м – учет. Старт с опорой на одну руку. Бег 2000м - учет	1
11	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Игра по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
12	Ведение мяча. Игра по правилам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам.	1

13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности . Ловля и передача мяча на месте	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Эстафета с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча змейкой. Учебная игра по правилам.	1
15	Ловля и передача мяча со сменой мест, в тройке. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра по правилам.	1
16	Контроль двигательных умений и навыков в баскетболе (передача мяча в движении) Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в кольцо после ведения Ведение мяча с изменениями направления скорости, обводка препятствий. Учебная игра.	1
17	Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола. Учебная игра. Контроль двигательных умений и навыков в баскетболе (ведение мяча). Эстафета с баскетбольными мячами	1
18	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места, штрафной бросок Бросок мяча одной рукой от головы в движении, штрафной бросок. Учебная игра по правилам. Контроль двигательных умений и навыков в баскетболе (штрафной бросок)	1
19	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	1
20	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики Построение и перестроение на месте и в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра.	1
21	Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1
22	Акробатика. Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания со скамейки на мягкость. Кувырок вперед и назад в группировке 2-3 кувырка вперед и назад слитно в группировке. Мост из положения стоя (девочки) , лежа (мальчики)	1
23	Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев	1
24	Разучивание акробатической комбинации. Мальчики- и.о.- о.с . упор присев, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, наклон вперед, перекат назад, стойка на лопатках, из стойки на лопатках сед «углом» (руки в стороны). Опуская ноги, наклон вперед, кувырок назад в упор присев. Девочки- равновесие на правой (л), руки в стороны, приставляя ногу два кувырка вперед слитно в упор присев, перекатом назад, стойка на лопатках, опуская прямые ноги, лечь на спину (руки вверх), «мост» (держат), поворот в право (влево) с опорой на одну руку, упор присев. Прыжок вверх прогнувшись.	1
25	Совершенствование акробатической комбинации. Бревно. Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты на месте. Спрыгивание с бревна. Подвижная игра.	1
26	Совершенствование акробатической комбинации. Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге. Подвижная игра. ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1

27	Учет акробатической комбинации. Разучивание комбинации на равновесие. (Ходьба на носочках приставным шагом, махом одной, приседание с поворотом, равновесие на левой (правой), выход в сед углом , спрыгивание)	1
28	Основные этапы развития физической культуры в России Учет комбинации на бревне. Перекладина. Из упора, опираясь на руку, перемах вперед	1
29	Лазанье по канату в два приема. Комбинация на перекладине (м) (Из вися стоя толчком двумя руками переход в упор, из упора, опираясь на руку, перемах вперед, из упора- правая (левая) вперед, вис на согнутых ногах махом вперед, соскок)	1
30	Учет лазанья по канату, совершенствование комбинации на перекладине	1
31	Учет комбинации на перекладине, подвижные игры	1
32	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)	1
33	Опорный прыжок. Опорный прыжок через козла (110см) ноги врозь	1
34	Опорный прыжок через козла (110 см) ноги врозь. ГТО поднимание и опускание туловища за 1 мин.	1
35	Опорный прыжок через козла (110см) ноги врозь. Подвижные игры.	1
36	Учет. Опорный прыжок через козла (110 см) ноги врозь. Подвижные игры. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1
37	Лыжи. Техника безопасности на уроках физкультуры. Требования к одежде и обуви. Попеременный двухшажный ход.	1
38	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием, подъем лесенкой.	1
39	Передвижения с чередованием ходов до 1,5 км Подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке	1
40	Попеременный двухшажный ход. Перешагивание на лыжах небольших препятствий Подъем елочкой. Торможение плугом, торможение упором.	1
41	Передвижение на лыжах с чередованием ходов до 2 км Подъем скользящим шагом. Поворот углом	1
42	Лыжные гонки на 2 км-учет. Подъем полуелочкой , спуск в основной и низкой стойке.	1
43	Передвижение на лыжах с чередованием ходов до 2 км Учет спуска в основной стойке и подъема елочкой	1
44	ГТО Лыжные гонки на 3 км- учет Подъем скользящим шагом. Поворот упором	1
45	Передвижение на лыжах с чередованием ходов до 3,5 км	1
46	Учет- поворот упором. Подъем скользящим шагом. Эстафета с этапом до 500м Передвижение на лыжах с чередованием ходов и перешагивание на лыжах небольших препятствий до 2 км	1
47	Командные игровые виды спорта. Основы туристской подготовки	1
48	Баскетбол. Ведение мяча, бегом, змейкой с обеганием стоек.	1
49	Передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча двумя руками от груди в движении	1
50	Перехват мяча вовремя передачи, перехват мяча во время ведения. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от головы в движении, штрафной бросок	1

51	Тактические действия: подстраховка, личная опека. Учебная игра.	1
52	Тактические действия: подстраховка, личная опека. Учебная игра.	1
53	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Прием и передача двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
54	Передача мяча двумя руками сверху назад. Учебная игра по правилам.	1
55	Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача	1
56	Учет передачи через сетку. Учебная игра в волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Передача мяча в прыжке. Челночный бег 3*10м –учет. Техника. Бег из различных положений	1
57	Прием мяча после подачи. Совершенствование техник перемещения Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1
58	Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Способы закаливания организма.	1
59	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых и беговых упражнений. Прыжок в высоту способом ножницы	1
60	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом ножницы	1
61	Учет прыжка в высоту способом ножницы Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1
62	Метание мяча 150г с разбега. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м-учет. Кроссовый бег до 10 мин.	1
63	Метание мяча 150г-учет. Эстафетный бег.	1
64	Бег 1000м-учет.	1
65	Бег 1500м-учет Бег 60м-учет. Старт с опорой на одну руку.	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега – учет	1
67	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Игра по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
68	Ведение мяча. Игра по правилам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам	1

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.	1
2	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых и беговых упражнений. Спортивная ходьба. Подвижные игры.	1
3	Метание мяча 150г с разбега. Спортивная ходьба.	1
4	Метание мяча 150г с разбега. Старт с опорой на одну руку. Барьерный бег.	1
5	Метание мяча 150г. Бег 30м- учет. Низкий старт. Барьерный бег.	1
6	ГТО Метание мяча 150г- учет. Высокий старт. Бег 1000 м- учет	1

7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. ГТО подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)- учет.	1
8	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег до 20 мин.	1
9	ГТО Прыжок в длину с разбега- учет. Бег 60 м-учет. Старт с опорой на одну руку. Бег 2000 м - учет	1
10	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча, ведение мяча. Игра по правилам	1
11	Удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба. Игра по правилам	1
12	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам. Отыгрыш сближающимся противником, финты. Игра по правилам	1
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек. Ловля и передача мяча.	1
14	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по правилам.	1
15	Накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.	1
16	Учет – двигательных умений и навыков в баскетболе (ведение мяча с последующим броском по кольцу)	1
17	Бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок. Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. Учебная игра в баскетбол	1
18	Тактические действия: подстраховка, личная опека. Игра по правилам. Учет- двигательных умений в баскетболе (штрафной бросок)	1
19	Плавание. История развития. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	
20	Гимнастика. Построение и перестроение на месте и в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра.	1
21	Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев	1
22	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по канату произвольным способом	1
23	Длинный кувырок вперед прыжком (мальчики), мост, из положения стоя (девочки)	1
24	Разучивание акробатической комбинации из изученных элементов. Мальчики: равновесие на правой (левой), шаг вперед стойка на голове, два кувырка вперед слитно, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя.	1
25	Совершенствование акробатической комбинации. Подвижная игра. Учет-акробатической комбинации	1
26	Характеристика видов спорта спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	1
27	Мальчики. Перекладина. Переворот толчком двух ног. Лазание по канату в два приема. Девочки. Равновесие. Танцевальные шаги, повороты на месте и прыжком, соскок прогнувшись. Лазание по канату в два приема	1
28	Мальчики. Вис на коленях, опускание в упор присев. Лазание по канату. Девочки. Лазание по канату. Стойка на коленях с опорой на руки;	1

	полушпагат и равновесие на одной ноге	
29	Мальчики. Соскок перемахом одной ноги. Лазание по канату в два приема. Девочки. Соскок с бревна, из упора на колене. Лазание по канату в два приема.	1
30	Соединение разученных элементов. Лазание по канату Учет разученных элементов	1
31	Совершенствование элементов. Лазание по канату- учет.	1
32	Правила соревнований по гимнастике. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1
33	Опорный прыжок. Опорный прыжок согнув ноги через козла (110 см) ноги врозь. Подвижная игра	1
34	Опорный прыжок согнув ноги через козла (110см) ноги врозь. ГТО поднимание и опускание туловища за 1 мин.	1
35	Учет. Опорный прыжок через козла (110см) ноги врозь. Подвижные игры. Основы туристской подготовки	1
36	Лыжи Техника безопасности на уроках физкультуры. Требования к одежде и обуви. Попеременный двухшажный ход.	1
37	Одношажный ход; одновременный бесшажный ход. Поворот махом; подъем елочкой	1
38	Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой)	1
39	Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин. Передвижения с чередованием ходов до 2 км	1
40	Спуск в основной и низкой стойке, небольших трамплинов; торможение плугом. Учет-двигательных умений- одновременный бесшажный ход	1
41	Торможение боковым скольжением; поворот упором. ГТО лыжные гонки на 3 км-учет	1
42	Подъем елочкой, подъем полуелочкой, спуск в основной и низкой стойке с преодолением небольших трамплинов	1
43	Передвижение на лыжах одновременными ходами до 2 км. Учет двигательных умений – спуск в основной и низкой	1
44	Передвижения с чередованием ходов до 5 км (м), 4 км (д) Учет двигательных умений- торможение плугом, торможение упором	1
45	Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом до 3 км. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	1
46	Передвижение на лыжах с чередованием ходов и перешагивание на лыжах небольших препятствий до 2 км	1
47	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Простейшие приемы самомассажа.	1
48	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча	1
49	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по правилам.	1
50	Накрывание мяча, повороты с мячом на месте. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Учебная игра	1
51	Учет двигательных умений- ведение мяча в челночном беге со сменой рук (3*15м, сек.)	1

52	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Прием и передача двумя руками сверху и снизу.	1
53	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, прием мяча после подачи	1
54	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Челночный бег 3*10м- учет. Учебная игра.	1
55	Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками сверху назад, передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
56	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1
57	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками сверху назад. Подача мяча через сетку-учет. Учебная игра в волейбол.	1
58	Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками снизу, прием и передача двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.	1
59	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1
60	Учет- нижняя прямая подача (техника). Бег из различных положений. Учебная игра в волейбол по правилам. Основные этапы развития физической культуры в России. Основы туристской подготовки	1
61	Прием мяча после подачи. Совершенствование техник перемещения. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	1
62	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых и беговых упражнений. Прыжок в высоту способом ножницы.	1
63	Прыжок в высоту. Учет прыжка в высоту способом ножницы. Метание мяча 150г с разбега. Старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег.	1
64	Метание мяча 150г. Бег 30м-учет. Низкий старт Бег 1000м- учет. Кроссовый бег до 20 мин. Метание мяча 150г-учет	1
65	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 1500м- учет	1
66	Прыжок в длину с разбега- учет. Эстафетный бег. Барьерный бег. Бег 60м-учет. Старт с опорой на одну руку.	1
67	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча, ведение мяча. Игра по правилам.	1
68	Удар по мячу серединой подъема стопы, удар по мячу серединой лба. Игра по правилам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Отыгрыш сближающимся противником, финты. Игра по правилам.	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Название раздела/темы	Количество часов
1	Легкая атлетика Старт и стартовый разгон. История ГТО.	1
2	Бег с низкого старта 60 метров. ОФП. Двигательные действия.	1
3	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 100 метров. Игра. Укрепления здоровья. «Встречная эстафета»	1
4	Бег на дистанции 500-1000метров.	1

5	Челночный бег 3 по 10 метров. ОФЛ. Овладение техникой прыжка в длину.	1
6	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Метание мяча с разбега на дальность.	1
7	Метание мяча с 3-х шагов.	1
8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Кросс 2000 м. ОФП.	1
Спортивные Игры(Баскетбол, Волейбол)		
9	Баскетбол, волейбол Броски с места.	1
10	Ведение мяча в движении с изменением направления.	1
11	Круговая разминка к игре в баскетбол. ОФП Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
12	Броски в кольцо одной рукой от плеча с двух шагов. Олимпийские игры древности и современности. Ведение мяча в движении с изменением направления.	1
13	Тактические действия в тройках. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
15	Броски в кольцо одной рукой от плеча с двух шагов. Верхняя передача мяча над собой и в парах.	1
16	Нижняя передача мяча над собой и в парах. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
17	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Правила игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики		
		18
18	Гимнастики. Акробатика	1
19	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, для глаз. Три кувырка вперёд слитно в стойку ноги врозь, и переворот «колесо»	1
20	Лазанье по канату в три приема. Физкультминутка, аутотренинг.	1
21	Лазанье по канату в два прием. Правила поведения при выполнении физических упражнений.	1
22	Стойка на голове с помощью рук с согнутыми ногами. Висы и упоры на гимнастической стенке.	1
23	Акробатическая комбинация, из освоенных элементов.	1
24	ОФП. Комплекс упражнений для развития физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	1
25	Стойка на руках у стенки. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
26	Мост из положения стоя. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
27	Акробатическая комбинация. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
28	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, адаптивная физическая культура. Опорный прыжок в упор присев. Техника	1

	выполнения упражнений.	
29	Упражнения на перекладине. Комбинации на спортивных снарядах висы, упоры, махи, персмахи, стойки и соскоки.	1
30	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок, согнув ноги. Опорный прыжок любым изученным способом.	1
31	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	1
	Элементы единоборств	
32	ТБ на уроках ЕД. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
33	Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
34	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1
35	Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах	1
	Лыжная подготовка	
36	На уроках <i>лыжной подготовки</i> . Подбор инвентаря.	1
37	Скользящий шаг без палок. Профилактика вредных привычек. Овладение техники лыжных ходов.	1
38	Разновидности поворотов на лыжах. Физическая нагрузка.	1
39	Коньковый ход. Техника безопасности по лыжам. Одновременный душажный ход по уч. лыжне. Основы туристкой подготовки.	1
40	Встречная эстафета. Способы закаливания организма, приемы самомассажа.	1
41	Попеременный душажный ход по кругу. Повороты перемахом в движении. Подъем «ёлочкой» на пологий склон. Скольжение одновременным бесшажным ходом по «прямой»	1
42	Спуски с пологих склонов в разных стойках. Торможение «плутом». Виды торможения. Урок повторение	1
43	Попеременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» на пологий склон. Коньковый ход. Спуски с пологих склонов. Эстафеты на лыжах	1
44	Спуски с пологих склонов и скольжение. Передача эстафеты на лыжах.	1
45	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Прохождение дистанции 2 км.	1
46	Прохождение дистанции 3 км. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1
47	Круговая эстафета на лыжах	1
48	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Прохождение дистанции 5 км.	1
	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	
49	Баскетбол, волейбол. Ведение и передачи мяча. Правила судейства.	1
50	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой. Технические приемы и тактические действия в спортивных играх. Ловля и передача мяча на месте в тройках и в движении. Ловля и передача мяча на месте в движении в тройках с сопротивлением	1
51	Ведение мяча, меняя руки, Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании ЗОЖ.	1
52	Учебная игра в баскетбол. Упражнения культурно-этнической	1

	направленности. Сюжетно- образные.	
53	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1
54	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Поддача мяча снизу через сетку.	1
55	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку. Учебная игра в волейбол. Поддача мяча сверху через сетку..	1
	Плавание	
56	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	1
57	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Подводящие упражнения: вхождение в воду. Влияние занятий плаванием на сердечно - сосудистую, дыхательную систему.	1
58	Характеристика, особенности и классификация плавания, его способы. Погружение в воду с закрытыми глазами. Основные способы плавания кроль, брас	1
	Легкая атлетика	
59	<i>Легкая атлетика</i> . Кроссовый бег.	1
60	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 6х20 метров.	1
62	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 60 метров с учетом времени.	1
63	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места.	1
64	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа(дев.). Подтягивание на перекладине (мал.) Барьерный бег.	1
65	Метание мяча на дальность с 3-х шагов. Круговая эстафета. Прыжки в длину с полного разбега. Бег на 500 метров	1
66	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность с разбега. Бег2000 м на время.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022