

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА И.Я. ФИЛЬКО»
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей естественно-научного
цикла. МКОУ «СОШ № 22
имени Героя Советского Союза
И.Я. Филько»

 Н.Ю.Борода
Протокол № 1
от «26» августа 2021 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МКОУ «СОШ № 22 имени
Героя Советского Союза И.Я.
Филько»

 /О.Н.Берюмова
«27» августа 2021 г

«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ № 22
имени Героя Советского
Союза И.Я. Филько»

 Р.С.Мурадян
Приказ № 97
от «31» августа 2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**основного общего образования
по физической культуре
для 5 - 9 классов
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

Лисицына Анна Викторовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

х.Зайцев, 2021 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов основной школы составлена в соответствии с

- федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- примерной образовательной программой основного общего образования;
- примерной программой для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 класс / составители В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение;
- авторской программой «Физическая культура» В. И. Лях;
- основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько»
- учебным планом МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько» на 2021-2022 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2021-2022 учебный год;
- положением о рабочей программе в МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько».

УМК «Физическая культура 5-9 класс»:

Физическая культура 5-7 класс. Учебник (автор В.И.Лях).

Физическая культура 8-9 класс. Учебник (автор В.И.Лях).

Физическая культура. Тематическое и поурочное планирование уроков физической культуры (авторы В.Ф. Стрельченко, О.Н. Романенко)

Всего: 5 класс – 70 часов по 2 часа в неделю; 6 класс – 70 часов по 2 часа в неделю; 7- 8 класс 105 часов по 3 часа в неделю, 9 класс 102 часа по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся научится:

5 класс

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

6 класс

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

7 класс

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

8 класс

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9 класс

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

5 класс

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

- 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 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы курса физическая культура

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках сед с прямыми ногами, наклон вперед руками достать носки, упор присев, кувырок вперед и. п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед, упор присев, пережат назад, стойка на лопатках, сед, наклон вперед, руками достать носки ног, встать, мост с помощью, лечь на спину, упор присев, кувырок назад, встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом, назад соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках, сед, наклон к прямым ногам, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед, встать руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка), упор присев. кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, сед, наклон вперед к прямым ногам, встать, мост с помощью, встать, упор присев, кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор, спад, подъем, мах правой (левой) назад, соскок с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, кувырок вперед со стойки, длинный кувырок вперед, встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем весом вне.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава ;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - мах правой - сед верхом - мах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;

- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной формой организации учебного процесса является урок в рамках классно-урочной системы. В качестве дополнительных форм учебного процесса используется система электронного обучения с применением дистанционных педагогических технологий.

Общие формы организации обучения: индивидуальная, парная, групповая, коллективная, фронтальная.

Основными элементами образовательного процесса являются учебники, учебные пособия, образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности

В обучении используются следующие организационные формы учебной деятельности: урок изучения новых знаний; урок закрепления, урок коррекции знаний; лекция; консультация; семинар; практическое занятие; лабораторная работа; контрольная и самостоятельная работа; научно-исследовательская работа.

Сопровождение обучения может осуществляться в следующих режимах: очное, off-line обучение (видеоуроки, тестирование, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации, консультации, видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail).

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Основы знаний в области физической культуры (2 часа)		
1	ТБ на уроках физической культуры		
2	История ФК и спорта через историю семьи		
	Легкая атлетика (12 часов)		
3	Разновидности ходьбы ходьба через препятствия ТБ на уроках л/а		
4	Разновидности ходьбы бега встречная эстафета		
5	Бег на результат 30 м игра «Пионербол»		
6	Бег на результат 60 м игра «Пионербол»		
7	Разновидности прыжков многоскоки игра «Третий лишний»		
8	Прыжок в длину с места игра «Пионербол»		
9	Прыжок в длину с места на результат		
10	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега игра «Выбивалы»		
11	Челночный бег 3х10 м на результат		
12	Метание в цель с 4-5 м игра «Вызов номеров»		
13	Метание набивного мяча на дальность		
	Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
14	Составление режима дня. КУ- наклон вперед из положения сидя		
15	Правильная осанка. КУ- подтягивание на высокой перекладине (мал), подтягивание на низкой перекладине (дев)		
16	Физическое развитие		
	Кроссовая подготовка (3 часа)		
17	Бег до 2 мин. Бег 1000 м без учета времени		
18	Бег до 3 мин		
19	КУ – бег 1000 м		
	Подвижные игры (12 часов)		
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
21	Элементы игры «Пионербол»		
22	Игра «Пятнашки»		
23	Игра «Кто быстрее?»		
24	Игра «Пустое место»		
25	Игра «Метко в цель»		
26	Эстафеты с мячом		
27	Эстафеты с обручем		
28	Игра «Перестрелка»		
29	Игра «Белые медведи»		
30	Эстафеты с предметами		
31	Игра «Второй лишний»		
	Знания о туризме (5 часов)		
32	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак. ОРУ в движении. Игра на внимание.		
33	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак		
34	Укладка рюкзака, установка палатки		
35	Укладка рюкзака, установка палатки		

36	Виды костра		
	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)		
37	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»		
38	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»		
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя		
40	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса		
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
42	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»		
43	Преодоление полосы препятствий		
44	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
45	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»		
46	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»		
47	Вис стоя и лежа.		
48	В висте спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног		
49	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
50	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
51	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
	Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол (10 часов)		
52	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
53	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
54	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»		
55	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
56	Передача мяча снизу, от груди		
57	Эстафеты с мячом		
58	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»		
59	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		
60	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»		
61	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»		
	Легкая атлетика (9 часов)		
62	Бег до 3 мин		
63	Эстафеты. КУ – бег 30 м.		
64	КУ - челночный бег 3х10 м		
65	Бег с ускорением от 30 до 60 м. КУ – прыжок в длину с места		
66	Бег до 3 мин. КУ – наклоны вперед из положения стоя		
67	Прыжки с высоты до 40 см. КУ – подтягивание на высокой перекладине (мал), подтягивание на низкой перекладине (дев)		
68	КУ - 6-минутный бег с учетом времени		
69	Метание малого мяча стоя на месте на дальность		
70	Промежуточная итоговая аттестация за курс 5 класса по физической культуре		

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Основы знаний в области физической культуры (2 часа)		
1	ТБ на уроках физической культуры		
2	История ФК и спорта через историю семьи		
	Легкая атлетика (12 часов)		
3	Разновидности ходьбы ходьба через препятствия ТБ на уроках л/а		
4	Разновидности ходьбы бега встречная эстафета		
5	Бег на результат 30 м игра «Пионербол»		
6	Бег на результат 60 м игра «Пионербол»		
7	Разновидности прыжков многоскоки игра «Третий лишний»		
8	Прыжок в длину с места игра «Пионербол»		
9	Прыжок в длину с места на результат		
10	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега игра «Выбивалы»		
11	Челночный бег 3х10 м на результат		
12	Метание в цель с 4-5 м игра «Вызов номеров»		
13	Метание набивного мяча на дальность		
	Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
14	Составление режима дня. КУ- наклон вперед из положения сидя		
15	Правильная осанка. КУ- подтягивание на высокой перекладине (мал), подтягивание на низкой перекладине (дев)		
16	Физическое развитие		
	Кроссовая подготовка (3 часа)		
17	Бег до 2 мин. Бег 1000 м без учета времени		
18	Бег до 3 мин		
19	КУ – бег 1000 м		
	Подвижные игры (12 часов)		
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»		
21	Элементы игры «Пионербол»		
22	Игра «Пятнашки»		
23	Игра «Кто быстрее?»		
24	Игра «Пустое место»		
25	Игра «Метко в цель»		
26	Эстафеты с мячом		
27	Эстафеты с обручем		
28	Игра «Перестрелка»		
29	Игра «Белые медведи»		
30	Эстафеты с предметами		
31	Игра «Второй лишний»		
	Знания о туризме (5 часов)		
32	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак. ОРУ в движении. Игра на внимание.		
33	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак		
34	Укладка рюкзака, установка палатки		
35	Укладка рюкзака, установка палатки		
36	Виды костра		

	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)		
37	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»		
38	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»		
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя		
40	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса		
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук		
42	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»		
43	Преодоление полосы препятствий		
44	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
45	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»		
46	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»		
47	Вис стоя и лежа.		
48	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног		
49	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
50	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
51	Опорный прыжок через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
	Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол (10 часов)		
52	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»		
53	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»		
54	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»		
55	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»		
56	Передача мяча снизу, от груди		
57	Эстафеты с мячом		
58	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»		
59	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»		
60	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»		
61	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»		
	Легкая атлетика (9 часов)		
62	Бег до 3 мин		
63	Эстафеты. КУ – бег 30 м.		
64	КУ - челночный бег 3x10 м		
65	Бег с ускорением от 30 до 60 м. КУ – прыжок в длину с места		
66	Бег до 3 мин. КУ – наклоны вперед из положения стоя		
67	Прыжки с высоты до 40 см. КУ – подтягивание на высокой перекладине (мал), подтягивание на низкой перекладине (дев)		
68	КУ - 6-минутный бег с учетом времени		
69	Метание малого мяча стоя на месте на дальность		
70	Промежуточная итоговая аттестация за курс 6 класса по физической культуре		

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)		
1	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Инструктаж по технике безопасности.		
2	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета Терминология спринтерского бега. Бег 30 м. с низкого старта (КУ)		
3	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета.Прыжок в длину с места (КУ)		
4	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Финиширование. Челночный бег 3х10 м (КУ)		
5	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м.Бег 1000 м без учета времени		
6	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м. Бег 1000 м (КУ)		
7	Эстафетный бег 4х100 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60 м. (КУ)		
8	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий.		
9	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
10	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из виса(д) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа)		
11	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину с разбега.		
12	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.		
13	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований. Прыжки через скакалку (1 мин кол-во раз) (КУ)		
14	Прыжок с 9-11 беговых шагов разбега (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание. (8 часов)		
15	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Терминология метания.		
16	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
17	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
18	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
19	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов (КУ)		
20	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
21	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
22	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг) (КУ)		

	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. (7 часов)		
23	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
24	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
25	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
26	Равномерный бег 15 мин. Антропометрические измерения		
27	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
28	Равномерный бег 20 мин. Бег по пересеченной местности		
29	Бег по пересеченной местности 2 км (КУ)		
	Спортивные игры. Волейбол. (14 часов)		
30	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку. Правила ТБ на уроках спортивных игр.		
31	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку.		
32	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
33	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
37	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
38	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
39	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
40	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
41	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
42	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
43	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
	Туризм. Основные понятия туризма. (5 часов)		
44	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак.		
45	Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		
46	Топографическая подготовка. Карта – план. Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		

47	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка рюкзака, установка палатки.		
48	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка рюкзака, установка палатки		
	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. (4 часа)		
49	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Правила страховки во время выполнения упражнений. Инструктаж по ТБ.		
50	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
51	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев).		
52	Подъем переворотом в упор (мал), подтягивания в висе (дев) (КУ)		
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. (4 часа)		
53	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		
54	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.		
55	Переноска партнера на спине. Упражнения на гимнастической скамейке.		
56	Переноска партнера на спине. Преодоление препятствий прыжком.		
	Строевые упражнения. Акробатика. (7 часов)		
57	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
58	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
59	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
60	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
61	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
62	Строевой шаг. Комбинация из акробатических упражнений.		
63	Комбинация из акробатических упражнений (КУ)		
	Опорный прыжок. (4 часа)		
64	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). ТБ при выполнении опорного прыжка.		
65	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Прикладное значение гимнастики.		
66	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев).		

	Прикладное значение гимнастики.		
67	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. (4 часа)		
68	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
69	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
70	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Правила соревнований.		
71	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием» (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание набивного мяча. (4 часа).		
72	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега.		
73	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега (КУ)		
74	Метание малого мяча на дальность отскока то пола и стены. Метание набивного мяча(2 кг).		
75	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча (2 кг) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа).		
76	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
77	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
78	Прыжки через скакалку (1 мин, кол-во раз) (КУ)		
	Спортивные игры. Баскетбол. (13 часов)		
79	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
80	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
81	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
82	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
83	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
84	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
85	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
87	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
88	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на		

	месте. Броски в цель (кольцо, щит).		
89	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
90	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
91	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
92	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
	Легкая атлетика. Спринтерский бег. (4 часа)		
93	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование. ТБ при занятиях легкой атлетикой.		
94	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование.		
95	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование.		
96	Бег 100м с высокого старта (КУ)		
	Кроссовая подготовка. (6 часов).		
97	Равномерный бег до 15 мин. Чередование ходьбы и бега (70бег, 100 ходьба). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 30 м с низкого старта (КУ)		
98	Равномерный бег 17 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Челночный бег 3x10 м (КУ)		
99	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Прыжок в длину с места (КУ)		
100	Равномерный бег 20 мин. Сгибание и разгибание рук в висе лежа(д), подтягивание в висе на перекладине(м)		
101	Равномерный бег 20 мин. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
102	Бег 2000 м с учетом времени (КУ)		
	Эстафетный бег (3 часа)		
103	Шведская эстафета (100 м, 200 м, 400 м, 800 м)		
104	Шведская эстафета (100 м, 200 м, 400 м, 800 м)		
105	Промежуточная итоговая аттестация за курс 7 класса по физической культуре		

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)		
1	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Инструктаж по технике безопасности.		
2	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета Терминология спринтерского бега. Бег 30 м. с низкого старта (КУ)		
3	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Прыжок в длину с места (КУ)		
4	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Финиширование. Челночный бег 3х10 м (КУ)		
5	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м.Бег 1000 м без учета времени		
6	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м. Бег 1000 м (КУ)		
7	Эстафетный бег 4х100 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60 м. (КУ)		
8	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий.		
9	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
10	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из вися (д) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа)		
11	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину с разбега.		
12	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.		
13	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований. Прыжки через скакалку (1 мин кол-во раз) (КУ)		
14	Прыжок с 9-11 беговых шагов разбега (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание. (8 часов)		
15	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Терминология метания.		
16	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
17	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
18	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
19	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов (КУ)		
20	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
21	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
22	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг) (КУ)		
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. (7		

	часов)		
23	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
24	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
25	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
26	Равномерный бег 15 мин. Антропометрические измерения		
27	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
28	Равномерный бег 20 мин. Бег по пересеченной местности		
29	Бег по пересеченной местности 2 км (КУ)		
	Спортивные игры. Волейбол. (14 часов)		
30	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку. Правила ТБ на уроках спортивных игр.		
31	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку.		
32	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
33	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
37	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
38	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
39	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
40	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
41	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
42	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
43	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
	Туризм. Основные понятия туризма. (5 часов)		
44	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак.		
45	Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		
46	Топографическая подготовка. Карта – план. Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		
47	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка		

	рюкзак, установка палатки.		
48	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка рюкзака, установка палатки		
	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. (4 часа)		
49	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Правила страховки во время выполнения упражнений. Инструктаж по ТБ.		
50	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
51	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев).		
52	Подъем переворотом в упор (мал), подтягивания в висе (дев) (КУ)		
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. (4 часа)		
53	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		
54	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.		
55	Переноска партнера на спине. Упражнения на гимнастической скамейке.		
56	Переноска партнера на спине. Преодоление препятствий прыжком.		
	Строевые упражнения. Акробатика. (7 часов)		
57	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
58	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
59	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
60	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
61	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
62	Строевой шаг. Комбинация из акробатических упражнений.		
63	Комбинация из акробатических упражнений (КУ)		
	Опорный прыжок. (4 часа)		
64	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). ТБ при выполнении опорного прыжка.		
65	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Прикладное значение гимнастики.		
66	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Прикладное значение гимнастики.		

67	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. (4 часа)		
68	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
69	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
70	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Правила соревнований.		
71	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием» (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание набивного мяча. (4 часа).		
72	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега.		
73	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега (КУ)		
74	Метание малого мяча на дальность отскока то пола и стены. Метание набивного мяча(2 кг).		
75	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча (2 кг) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа).		
76	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
77	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
78	Прыжки через скакалку (1 мин, кол-во раз) (КУ)		
	Спортивные игры. Баскетбол. (13 часов)		
79	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
80	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
81	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
82	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
83	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
84	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
85	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
87	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
88	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски в цель (кольцо, щит).		

89	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
90	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
91	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
92	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
	Легкая атлетика. Спринтерский бег. (4 часа)		
93	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование. ТБ при занятиях легкой атлетикой.		
94	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование.		
95	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование.		
96	Бег 100м с высокого старта (КУ)		
	Кроссовая подготовка. (6 часов).		
97	Равномерный бег до 15 мин. Чередование ходьбы и бега (70бег, 100 ходьба). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 30 м с низкого старта (КУ)		
98	Равномерный бег 17 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Челночный бег 3х10 м (КУ)		
99	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Прыжок в длину с места (КУ)		
100	Равномерный бег 20 мин. Сгибание и разгибание рук в висе лежа(д), подтягивание в висе на перекладине(м)		
101	Равномерный бег 20 мин. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
102	Бег 2000 м с учетом времени (КУ)		
103	Шведская эстафета (100 м, 200 м, 400 м, 800 м)		
104	Шведская эстафета (100 м, 200 м, 400 м, 800 м)		
105	Промежуточная итоговая аттестация за курс 8 класса по физической культуре		

Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)		
1	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Инструктаж по технике безопасности.		
2	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета Терминология спринтерского бега. Бег 30 м. с низкого старта (КУ)		
3	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета.Прыжок в длину с места (КУ)		
4	Низкий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60м, встречная эстафета. Финиширование. Челночный бег 3х10 м (КУ)		
5	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м.Бег 1000 м без учета времени		
6	Спринтерский бег 40-60 м финиширование. Эстафетный бег 4х60м. Бег 1000 м (КУ)		
7	Эстафетный бег 4х100 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60 м. (КУ)		
8	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий.		
9	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
10	Эстафетный бег 4х100 м. Бег с преодолением малых препятствий. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из виса(д) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа)		
11	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину с разбега.		
12	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.		
13	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 беговых шагов разбега. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований. Прыжки через скакалку (1 мин кол-во раз) (КУ)		
14	Прыжок с 9-11 беговых шагов разбега (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание. (8 часов)		
15	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Терминология метания.		
16	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
17	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
18	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.		
19	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов (КУ)		
20	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
21	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг).		
22	Метание набивного мяча из положения сидя (2кг) (КУ)		

	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. (7 часов)		
23	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
24	Равномерный бег 12 мин. Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.		
25	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
26	Равномерный бег 15 мин. Антропометрические измерения		
27	Равномерный бег 15 мин. Бег по пересеченной местности		
28	Равномерный бег 20 мин. Бег по пересеченной местности		
29	Бег по пересеченной местности 2 км (КУ)		
	Спортивные игры. Волейбол. (14 часов)		
30	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку. Правила ТБ на уроках спортивных игр.		
31	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах через сетку.		
32	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
33	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
36	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
37	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
38	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
39	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
40	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
41	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
42	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
43	Комбинации из разученных элементов в парах (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.		
	Туризм. Основные понятия туризма. (5 часов)		
44	Понятия –карта, компас, палатка, костер, рюкзак.		
45	Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		
46	Топографическая подготовка. Карта – план. Вязка узлов «Проводник одним концом», «Двойной проводник», «Академический».		

47	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка рюкзака, установка палатки.		
48	Карта – план. Основные элементы топографии. Укладка рюкзака, установка палатки		
	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы. (4 часа)		
49	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Правила страховки во время выполнения упражнений. Инструктаж по ТБ.		
50	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
51	Строевой шаг, выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.) смешанные висы (дев).		
52	Подъем переворотом в упор (мал), подтягивания в висе (дев) (КУ)		
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. (4 часа)		
53	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		
54	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.		
55	Переноска партнера на спине. Упражнения на гимнастической скамейке.		
56	Переноска партнера на спине. Преодоление препятствий прыжком.		
	Строевые упражнения. Акробатика. (7 часов)		
57	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
58	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		
59	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
60	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
61	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, без помощи (дев).		
62	Строевой шаг. Комбинация из акробатических упражнений.		
63	Комбинация из акробатических упражнений (КУ)		
	Опорный прыжок. (4 часа)		
64	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). ТБ при выполнении опорного прыжка.		
65	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Прикладное значение гимнастики.		
66	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев).		

	Прикладное значение гимнастики.		
67	Опорный прыжок, согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. (4 часа)		
68	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
69	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием».		
70	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Правила соревнований.		
71	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием» (КУ)		
	Легкая атлетика. Метание набивного мяча. (4 часа).		
72	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега.		
73	Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов разбега (КУ)		
74	Метание малого мяча на дальность отскока то пола и стены. Метание набивного мяча(2 кг).		
75	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча (2 кг) (КУ)		
	Легкая атлетика. Прыжки. (4 часа).		
76	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
77	Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки через скакалку.		
78	Прыжки через скакалку (1 мин, кол-во раз) (КУ)		
	Спортивные игры. Баскетбол. (13 часов)		
79	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
80	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
81	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
82	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
83	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
84	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
85	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
87	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте, после остановки.		
88	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на		

	месте. Броски в цель (кольцо, щит).		
89	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
90	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
91	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
92	Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски в цель (кольцо, щит). Подбор мяча.		
	Легкая атлетика. Спринтерский бег. (3 часа)		
93	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование. ТБ при занятиях легкой атлетикой.		
94	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование.		
95	Бег 100м с высокого старта (КУ)		
	Кроссовая подготовка. (6 часов).		
96	Равномерный бег до 15 мин. Чередование ходьбы и бега (70бег, 100 ходьба). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 30 м с низкого старта (КУ)		
97	Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Челночный бег 3x10 м (КУ)		
98	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба). Прыжок в длину с места (КУ)		
99	Равномерный бег 20 мин. Сгибание и разгибание рук в висе лежа(д), подтягивание в висе на перекладине(м)		
100	Равномерный бег 20 мин. Наклоны вперед из положения сидя (КУ)		
101	Бег 2000 м с учетом времени (КУ)		
102	Промежуточная итоговая аттестация за курс 9 класса по физической культуре		