

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Янтиковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухтулова"
Янтиковского муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г,
протокол №1

СОГЛАСОВАНО

с Управляющим
Советом
от 30.08.2023г.
(протокол № 1);

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
«Янтиковская СОШ
имени Героя
Советского Союза П.Х.
Бухтулова»
№ 55 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

7-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-

баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

7-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

7-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

7-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестройки из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность обучающихся
Легкая атлетика 12 ч			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Должны иметь представление о правилах поведения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2	Равномерный бег 500 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров (2 серии).	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и челночный бег 3*10	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
5	Специальные беговые упражнения. Бег 400	1	Уметь демонстрировать финальное

	метров. Эстафеты, встречная эстафета		усилие в беге.
6	Прыжки с места и с разбега. Равномерный бег до 1000 м.	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выдерживать равномерный темп.
7	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.
8	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
9	Челночный бег – на результат. Метание малого мяча на дальность	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
10	Метание малого мяча на результат Игра «Русская лапта» и подвижные игры	1	Уметь метать из различных положений на дальность
11	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «Согнув ноги» с разбега	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.
12	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
Спортивные игры 12ч			
13	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приемы и передачи мяча. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	Должны иметь представление о правилах поведения. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
14	Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
15	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
16	Техника приемов и передач мяча. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
17	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. ОРУ. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
18	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
19	Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику нападающего удара
20	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Должны иметь представление о правилах баскетбола.

	одной и двумя руками в движении сопротивлением защитника		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча
22	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
23	Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять броски мяча в прыжке
24	Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять броски мяча в прыжке
Гимнастика 10 ч			
25	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1	Фронтальный опрос
26	Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
27	Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
30	Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м)	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
31	Кувырок вперед и назад. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м)	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
32	Акробатические упражнения оценить. Комбинация элементов. ОРУ в движении.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33	Акробатические упражнения. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Лыжная подготовка 14 ч			
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальный опрос. Уметь правильно передвигаться на лыжах
35	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции– 3-4км	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
36	Одновременно одношажный ход. Коньковый ход . Дистанция – -3-4 км. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
37	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Дистанция – 2-3км.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
38	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
39	Прохождение 4 км по учебной лыжне изученными ходами.	1	Оказывать помощь при обморожении

40	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
41	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Дистанция – 2-3 км. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Дистанция 3-4 км.	1	Оказывать помощь при обморожении
43	Коньковый ход работа рук и ног. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.		Уметь правильно передвигаться на лыжах
44	Коньковый ход. Повороты на месте махом. Прохождение по дистанции 3 км	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
45	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
46	Совершенствование, закрепление, учет изученных лыжных ходов	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
47	Совершенствование, закрепление, учет изученных лыжных ходов	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
48	Кувырок вперед и назад. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м). ОРУ.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Спортивные игры 6 ч			
49	Техника приемов и передач мяча. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
50	Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Техника выполнения нападающего удара	1	Уметь выполнять нападающий удар. Индивидуальный подход
51	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника выполнения нападающего удара	1	Корректировка техники выполнения нападающего удара. Индивидуальный подход
52	Обучение технике верхней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять различные варианты подачи мяча
53	Прыжки «змейкой» через скамейку. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам..	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
54	Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу
Легкая атлетика 16 ч			
55	Равномерный бег до 6 мин. Специальные беговые упражнения	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
56	Кроссовый бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40-60 метров.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
57	Равномерный бег до 10 мин. Низкий старт. Специальные беговые упражнения	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
58	Специальные беговые упражнения. Прыжок	1	Уметь демонстрировать технику в

	через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).		целом
59	Равномерный бег до 10-12 мин. Низкий старт, стартовый разгон.	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40-60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
61	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
62	Бег от 1000 до 1500 м. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	1	Уметь демонстрировать метание мяча. Уметь выдерживать равномерный темп.
63	Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 800 до 1000 м.	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
64	Челночный бег. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта
65	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
66	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча весом 150 г с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 400 м.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
67	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание малого мяча весом 150 г с разбега на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом
68	Бег за 6 мин. Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
69	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
70	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь демонстрировать технику в целом

8класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность обучающихся
Легкая атлетика 12 ч			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	Должны иметь представление о правилах поведения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2	Равномерный бег 500 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции

3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров (2 серии).	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и челночный бег 3*10	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
5	Специальные беговые упражнения. Бег 400 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
6	Прыжки с места и с разбега. Равномерный бег до 1000 м.	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь выдерживать равномерный темп.
7	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.
8	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
9	Челночный бег – на результат. Метание малого мяча на дальность	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
10	Метание малого мяча на результат Игра «Русская лапта» и подвижные игры	1	Уметь метать из различных положений на дальность
11	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «Согнув ноги» с разбега	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.
12	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
Спортивные игры 12ч			
13	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приемы и передачи мяча. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	Должны иметь представление о правилах поведения. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
14	Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
15	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
16	Техника приемов и передач мяча. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча

17	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. ОРУ. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
18	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
19	Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Уметь демонстрировать технику нападающего удара
20	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении сопротивлением защитника	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Должны иметь представление о правилах баскетбола.
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча
22	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
23	Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять броски мяча в прыжке
24	Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Уметь выполнять броски мяча в прыжке
Гимнастика 10 ч			
25	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1	Фронтальный опрос
26	Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
27	Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход

	Акробатические упражнения.		
29	Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
30	Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м)	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
31	Кувырок вперед и назад. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м)	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
32	Акробатические упражнения оценить. Комбинация элементов. ОРУ в движении.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33	Акробатические упражнения . ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Лыжная подготовка 14 ч			
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальный опрос. Уметь правильно передвигаться на лыжах
35	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции– 3-4км	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
36	Одновременно одношажный ход. Коньковый ход . Дистанция – -3-4 км. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
37	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Дистанция – 2-3км.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
38	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
39	Прохождение 4 км по учебной лыжне изученными ходами.	1	Оказывать помощь при обморожении
40	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
41	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Дистанция – 2-3 км. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Дистанция 3-4 км.	1	Оказывать помощь при обморожении
43	Коньковый ход работа рук и ног. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.		Уметь правильно передвигаться на лыжах
44	Коньковый ход. Повороты на месте махом. Прохождение по дистанции 3 км	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
45	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах

46	Совершенствование, закрепление, учет изученных лыжных ходов	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
47	Совершенствование, закрепление, учет изученных лыжных ходов	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах
48	Кувырок вперед и назад. Кувырок назад в полуспагат (д), стойка на голове согнутыми ногами (м). ОРУ.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
Спортивные игры 6 ч			
49	Техника приемов и передач мяча. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
50	Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки). Техника выполнения нападающего удара	1	Уметь выполнять нападающий удар. Индивидуальный подход
51	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника выполнения нападающего удара	1	Корректировка техники выполнения нападающего удара. Индивидуальный подход
52	Обучение технике верхней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять различные варианты подачи мяча
53	Прыжки «змейкой» через скамейку. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам..	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
54	Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу
Легкая атлетика 16 ч			
55	Равномерный бег до 6 мин. Специальные беговые упражнения	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
56	Кроссовый бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40-60 метров.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
57	Равномерный бег до 10 мин. Низкий старт. Специальные беговые упражнения	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
58	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	1	Уметь демонстрировать технику в целом
59	Равномерный бег до 10-12 мин. Низкий старт, стартовый разгон.	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40-60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
61	ОРУ в движении. СУ.	1	Уметь демонстрировать

	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат.		Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
62	Бег от 1000 до 1500 м. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	1	Уметь демонстрировать метание мяча. Уметь выдерживать равномерный темп.
63	Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 800 до 1000 м.	1	Уметь выдерживать равномерный темп.
64	Челночный бег. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Уметь демонстрировать технику низкого старта
65	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
66	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча весом 150 г с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 400 м.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
67	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание малого мяча весом 150 г с разбега на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом
68	Бег за 6 мин. Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
69	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
70	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь демонстрировать технику в целом
	Всего часов	70	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как	1				

	форма активного отдыха					
3	Профессиональ но-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановитель ный массаж	1				
5	Восстановитель ный массаж	1				
6	Банные процедуры	1				
7	Измерение функциональны х резервов организма	1				
8	Оказание первой помощи во время самостоятельны х занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Длинный кувырок с разбега	1				
13	Кувырок назад в упор	1				
14	Гимнастическа я комбинация на высокой перекладине	1				
15	Гимнастическа я комбинация на высокой	1				

	перекладине					
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Упражнения черлидинга	1				
21	Упражнения черлидинга	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				
23	Бег на короткие дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на длинные дистанции	1				
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
30	Прыжки в высоту	1				
31	Прыжки в высоту	1				
32	Метание	1				

	спортивного снаряда с разбега на дальность					
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Плавание брассом	1				
41	Плавание брассом	1				
42	Повороты при плавании брассом	1				
43	Повороты при плавании брассом	1				
44	Ведение мяча	1				
45	Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Передача мяча	1				
48	Приемы и	1				

	броски мяча на месте					
49	Приемы и броски мяча на месте	1				
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				
52	Приемы и броски мяча после ведения	1				
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
57	Приёмы и передачи в движении	1				
58	Приёмы и передачи в движении	1				
59	Удары	1				
60	Удары	1				
61	Блокировка	1				
62	Блокировка	1				
63	Ведение мяча	1				
64	Ведение мяча	1				
65	Приемы мяча	1				
66	Приемы мяча	1				
67	Передачи мяча	1				
68	Передачи мяча	1				
69	Остановки и удары по мячу с места	1				
70	Остановки и удары по мячу	1				

	с места					
71	Остановки и удары по мячу в движении	1				
72	Остановки и удары по мячу в движении	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
78	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
95	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1				

	ступени					
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		