

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 Яшкинского муниципального района от «14» марта 2020г № 36

**Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура»
для 5 – 9 классов**

**Составитель:
учитель физической культуры Арсеньев С.И.**

	Содержание	Стр.
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	7

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом 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 учебе 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 ее 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой

ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2.Содержание учебного предмета

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Первая помощь при легких травмах на уроке физической культуры. Классификация и виды травм. Характер повреждения травмы. Основные принципы оказания первой помощи. Меры безопасности на уроках физической культуры.**

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, разви-

тие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (5 класс)

№ уро-ка	дата	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 1 Легкая атлетика	12
1		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 30м. Бег с ускорением 30- 40м. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1
2		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 30м. Прыжок в длину с места.	1
3		Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Встречная эстафета. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
4		Бег с ускорением 40м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Встречная эстафета. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
5		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
6		Бег на результат 60м. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с места.(Тесты ГТО) Стартовая диагностика.	1
7		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м.	1
8		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м	1
9		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.(Тест ГТО). Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
10		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Бросок набивного мяча из различных и.п.	1
11		Бег 1000м. Преодоление полосы препятствий. Бросок набивного мяча из различных и.п.	1
12		Бросок набивного мяча из различных и.п. Преодоление полосы препятствий. Бег на результат 1500 км (Тест ГТО).	1
		Раздел 2. Спортивные игры	15
13		Т.Б. при занятиях спортивными играми.	1

		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
14		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Ведение мяча с изменением высоты отскока по прямой	1
15		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места	1
16		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места	1
17		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления.	1
18		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Позиционное нападение. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места	1
19		Бросок по кольцу одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Подготовка к занятиям физической культурой	1
20		Бросок по кольцу одной и двумя руками с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
21		Бросок по кольцу одной и двумя руками с места и в движении Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
22		Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом (1х0). Вырывание и выбивание мяча.	1
23		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
24		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
25		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
26		Нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол.	1
27		Нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол. Требования техники безопасности и бережного отношения к	1

		природе.	
		Раздел 3. Гимнастика	21
28		Т.Б. при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Кувырок вперед и назад.	1
29		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Подтягивание в висе и висе лежа. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
30		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Подтягивание в висе и висе лежа. Сгибание рук в упоре лёжа (Тест ГТО)	1
31		Подтягивание в висе и висе лежа. Поднимание прямых ног в висе. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1
32		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Передвижение в висах и упорах	1
33		Комбинация по акробатике. Лазание по канату.	1
34		Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Висы. Лазание по гимнастической лестнице.	1
35		Стойка на лопатках. Лазание по канату. Висы. Лазание по гимнастической лестнице.	1
36		Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.(Тест ГТО)	1
37		Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе. Висы. Лазание по гимнастической лестнице. Лазание по канату.	1
38		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину выс.80-100см). Лазание по канату.	1
39		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину выс.80-100см). Лазание по канату.	1
40		Подтягивание в висе лежа.(Тест ГТО) Поднимание прямых ног в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
41		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
42		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
43		Опорный прыжок: вскок в упор присев,	1

		соскок прогнувшись. Полоса препятствий. Административное контрольное тестирование.	
44		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
45		Круговая тренировка по гимнастике. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
46		Круговая тренировка по гимнастике. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
47		Круговая тренировка по гимнастике Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
48		Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
		Раздел 4 Лыжная подготовка	20
49		Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
50		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	1
51		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.(Тест ГТО)	1
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
53		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой».	1
54		Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой».	1
55		Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
56		Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
57		Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
58		Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием	1
59		Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием	1
60		Спуски с гор. Торможение «плугом». Поворот переступанием	1
61		Торможение «плугом». Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3км. (Тест ГТО)	1
62		Прохождение дистанции 3км. Поворот	1

		переступанием.	
63		Прохождение дистанции 2км (у) Спуски с гор.	1
64		Прохождение дистанции 3км. Спуски с гор.	1
65		Попеременный двухшажный ход. Спуски с гор. Торможение «плугом».	1
66		Попеременный двухшажный ход. Спуски с гор. Поворот переступанием.	1
67		Прохождение дистанции 3км. Спуски с гор.	1
68		Прохождение дистанции 3км. Спуски с гор.	1
		Раздел 5. Спортивные игры	19
		Баскетбол.	8
69		Т.Б. при занятиях спортивными играми. Перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
70		Терминология избранной спортивной игры. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах.	1
71		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте, в движении по прямой.	1
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах.	1
73		Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте, в движении по прямой. Броски одной и двумя руками с места «3.60м)	1
74		Броски одной и двумя руками с места «3.60м) Игра мини-баскетбол. Первая помощь при легких травмах на уроке физической культуры.	1
75		Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте, в движении по прямой. Игра мини-баскетбол.	1
76		Броски одной и двумя руками с места «3.60м) Игра мини-баскетбол.	1
		Волейбол	4
77		Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	1
78		Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	1
79		Стойка волейболиста, перемещение в	1

		стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой.	
80		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Игра в мини волейбол.	1
		Гандбол (Ручной мяч)	7
81		ТБ. История гандбола. Основные приёмы и правила. Подвижные игры для овладения передвижений и остановок.	1
82		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, поворот, ускорения.)	1
83		Ловля и передача двумя руками на месте в движении пассивным сопротивлением защиты (в парах, тройках, квадрат, круге).	1
84		Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке по различным направлениям.(Ведущей и не ведущей рукой).	1
85		Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Блокирование броска.	1
86		Позиционное нападение без изменения позиций игроков нападении быстрым прорывом (1:0).	1
87		Игра по упрощённым правилам мини - гандбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
		Раздел 6. Легкая атлетика	8
88		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 6-8м.	1
89		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 6-8м	1
90		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы снизу вперед-вверх.	1
91		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы снизу вперед-вверх.	1
92		Прыжки в высоту с 3-5 шагов р Бег с низкого старта 30м разбега. Прыжки в длину с места.	1
93		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (у) .Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
94		Бег с низкого старта 30м. Метание мяча на дальность. Бег 1000м. Бег на результат 60м.(Тест ГТО) Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (у)(Тест ГТО).	1

95		Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
		Раздел 7. Футбол.	10
96		ТБ. При занятиях футболом. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
97		Передача мяча, игра головой. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
98		Ведение мяча, использование корпуса.	1
99		Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников.	1
100		Использование корпуса. Финты. Игра в футбол.	1
101		Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	1
102		Игра в футбол.	1
103		Сдача нормативов ГТО (Повторение)	1
104		Игра в футбол (Повторение).	1
105		Обыгрыш сближающихся противников. Финты (Повторение).	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (6 класс)

Дата	№	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 1. Лёгкая атлетика	12
	1	Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Высокий старт 30м. Бег с ускорением 60м.	1
	2	Высокий старт 30м. Бег с ускорением 50м. История физической культуры.	1
	3	Прыжки в длину с места .(тестирование ГТО)	1
	4	Бег60м. Метание мяча на дальность, отскока от стены с места. Прыжки в длину с разбега.	1
	5	Бег 60м.(тестирование ГТО). Прыжки в длину с разбега.	1
	6	Прыжки в длину с разбега.(тестирование ГТО).	1
	7	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность	1
	8	Метание мяча на дальность. Олимпийские игры древности.	1
	9	Метание мяча на дальность.(тестирование ГТО). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Современные Олимпийские игры	1
	10	Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Стартовая диагностика.	1
	11	Круговая тренировка. Бег 1500м (тестирование ГТО).	1
	12	Бег 2000м. (тестирование ГТО). Организация досуга средствами физической культуры.	1
		Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.	15
	13	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1
	14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
	15	Ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места.	1
	16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления.	1
	17	Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места и в движение. Физическая культура в современном обществе.	1
	18	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Позиционное нападение.	1
	19	Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	1
		Волейбол.	8
	20	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
	21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, через сетку.	1

Дата	№	Наименование тем уроков	Количество часов
	22	Передача мяча над собой, через сетку. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	23	Передача мяча через сетку. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	24	Передача мяча через сетку. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	25	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
	26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
	27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
		Раздел 3. Лыжная подготовка.	30
	28	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
	29	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	30	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
	31	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1
	32	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
	33	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
	34	Подъем «елочкой». Торможение» плугом». Физическая культура человека.	1
	35	Торможение» плугом». Поворот упором.	1
	36	Поворот упором. . Прохождение дистанции 3км.	1
	37	Прохождение дистанции 3км. История зарождения олимпийского движения.	1
	38	Спуски с гор. Одновременный двухшажный ход.	1
	39	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	40	Прохождение дистанции 3км. Эстафеты, игры на лыжах.	1
	41	Прохождение дистанции 3км. Спуски с гор.	1
	42	Техника безопасности при занятиях зимними спортивными играми. Знакомство с зимними Олимпийскими видами спорта.	1
	43	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	44	Прохождение дистанции 3км. Эстафеты, игры на лыжах.	1
	45	Прохождение дистанции 3км. Режим дня и его основное содержание.	1
	46	Попеременный двухшажный ход.	1
	47	Подъём «лесенкой». Эстафеты, игры на лыжах.	1
	48	Торможение на лыжах. Самостоятельное движение по прямой.	1

Дата	№	Наименование тем уроков	Количество часов
	49	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3км.	1
	50	Эстафеты, игры на лыжах. Спуски с гор.	1
	51	Торможение и поворот упором. Подъём «лесенкой».	1
	52	Подъём» ёлочкой». Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	53	Прохождение учебных дистанций. Торможение и поворот упором.	1
	54	Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».	1
	55	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
	56	Прохождение дистанции 2 км (тестирование ГТО).	1
	57	Игры и эстафеты на лыжах.	1
		Раздел 4. Гимнастика.	14
	58	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд и назад.	1
	59	Подтягивание в висе и висе лёжа. Кувырок вперёд, назад в группировке.	1
	60	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
	61	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (мальчики). Кувырок вперёд, назад в группировке.	1
	62	Наскок прыжком в упор на нижнюю перекладину; соскок с поворотом (девочки). Стойка на лопатках.	1
	63	Лазание по канату. Два кувырка вперёд слитно.	1
	64	Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках.	1
	65	Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, касание пола пальцами рук(тестирование ГТО).	1
	66	Подтягивание в висе и висе лёжа (тестирование ГТО).	1
	67	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (мальчики). Комбинация по акробатике.	1
	68	Круговая тренировка. Лазание по канату. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
	69	Полоса препятствий. Комбинация по акробатике. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через козла в ширину высота 100-110см.	1
	70	Кувырок вперёд, назад в группировке. Лазание по канату. Опорные прыжки.	1
	71	Мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки.	1
		Раздел 5. Спортивные игры.	17
		Гандбол.	6
	72	Техника безопасности при занятиях в гандбол. История гандбола. Ловля катящегося мяча.	1
	73	Ловля и передача мяча двумя руками на мете и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1
	74	Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1

Дата	№	Наименование тем уроков	Количество часов
	75	Основные правила игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в гандбол.	1
	76	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Первая помощь при легких травмах на уроке физической культуры. Классификация и виды травм.	1
	77	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
		Волейбол	11
	78	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
	79	Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперед и передача мяча на месте Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	80	Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперед и передача мяча на месте. Передача мяча через сетку.	1
	81	Передача мяча через сетку. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1
	82	Передача мяча через сетку. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	83	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1
	84	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку.	1
	85	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Прямой нападающий удар.	1
	86	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1
	87	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1
	88	Игра в волейбол.	1
		Раздел 6. Лёгкая атлетика.	11
	89	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега.	1
	90	Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.	1
	91	Специально - прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега	1
	92	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 6-8м. Специально - беговые упражнения.	1
	93	Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега. Специально - беговые упражнения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
	94	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
	95	Броски набивного мяча 2кг. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
	96	Бег с высокого старта ускорением 30- 60м. Преодоление полосы препятствий.	1
	97	Бег на результат 30м. Прыжки в длину с разбега.	1
	98	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.	1
	99	Кросс 1000м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1

Дата	№	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 7. Футбол.	6
	100	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Передача мяча, ведение мяча.	1
	101	Передача мяча. Игра головой. Игра в футбол. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
	102	Ведение мяча. Использование корпуса.	1
	103	Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол.	1
	104	Использование корпуса. Финты. Игра в футбол.	1
	105	Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (7 класс)

№ урока	Дата	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 1 Легкая атлетика	12
1		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 30м. Бег с ускорением 60м.	1
2		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Высокий старт 30м. Бег с ускорением 60м.	1
3		Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Встречная эстафета.	1
4		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
5		Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
6		Бег на результат 60(у)(Тест ГТО). Прыжок в длину с места.(Тест ГТО) Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Стартовая диагностика.	1
7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Преодоление полосы препятствий.	1
8		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м.	1
9		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.(Тест ГТО) Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. (Тест ГТО)	1
10		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча из различных и.п. Бег 1000м.	1
11		Бег (1500м.) 2000 метров(У)(Тест ГТО) . Преодоление полосы препятствий. Бросок набивного мяча из различных и.п.	1
12		Бросок набивного мяча из различных и.п. Преодоление полосы препятствий. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
		Раздел 2 Спортивные игры	15
		Баскетбол.	8
13		Т.Б. при занятиях спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.	1
14		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с сопротивлением защитника(у). Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
15		Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением. Бросок по кольцу одной и двумя руками с места.	1
16		Ведение мяча с изменением высоты отскока(у). Бросок по кольцу в движении после ловли.	1
17		Нападение с изменением позиций. Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивле-	1

		нием.	
18		Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением(у). Позиционное нападение. Бросок по кольцу.	1
19		Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Бросок по кольцу в движении после ловли(у).	1
20		Бросок по кольцу одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом(2x1).(У).	1
		Гандбол (Ручной мяч).	7
21		ТБ.И. История. Основные приёмы игры в гандбол.	1
22		Дальнейшее закрепление техники.	1
23		Ловля и передача двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
24		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча (в движении, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защиты).	1
25		Броски мяча с верху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
26		Перехват, игра вратаря. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
27		Позиционное нападение с изменением позиций. (Нападение быстрым прорывом, 2:1) Игра по правилам мини-гандбола.	1
		Раздел 3 Гимнастика	21
28		Т.Б. при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	1
29		Кувырок вперед и назад. Передвижение в висе(у). Стойка на голове с согнутыми ногами. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой.	1
30		Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе и висе лежа. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой. Из положения стоя «мост».	1
31		Из положения стоя «мост». Подтягивание в висе лежа.(Тест ГТО) Поднимание прямых ног в висе. Кувырок назад в полушпагат.	1
32		Кувырок вперед и назад (у). Кувырок вперёд в стойку на лопатка(у). Соскок вперёд и назад с поворотом.	1
33		Из положения стоя «мост». Стойка на голове с согнутыми ногами. Комбинация по акробатике.Сгибание рук в упоре лёжа на полу.(Тест ГТО)	1
34		Из положения стоя «мост»(у). Стойка на голове с согнутыми ногами(у). Комбинация по акробатике.	1
35		Кувырок назад в полушпагат. Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Наклон туловища из положения стоя на полу с прямыми ногами.(Тест ГТО)	1
36		Кувырок назад в полушпагат(у).Комбинация по акробатике. Игры с использованием гимнастиче-	1

		ских упражнений.	
37		Комбинация по акробатике (у). Лазание по канату. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
38		Лазание по канату (у). Игры с использованием гимнастических упражнений. Поднимание туловища из положения лёжа на спине(Тест ГТО).	1
39		Виды единоборства. Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища.	1
40		Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение Игра «Выталкивание из круга».	1
41		Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов».	1
42		Единоборство в парах. Подъём переворотом махом одной и толчком другой (д), толчком двумя(м).	1
43		Подъём переворотом махом одной и толчком другой (д), толчком двумя(м)(у). Игра «Перетягивание в парах». Административное контрольное тестирование.	1
44		Опорный прыжок согнув ноги (м), прыжок ноги врозь (д).	1
45		Опорный прыжок согнув ноги (м), прыжок ноги врозь (д). Круговая тренировка.	1
46		Круговая тренировка: акробатика, лазание по канату, единоборство, опорный прыжок.	1
47		Круговая тренировка: акробатика, лазание по канату, единоборство, опорный прыжок(у).	1
48		Круговая тренировка. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
		Раздел 4 Лыжная подготовка	30
49		Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
50		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
51		Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.	1
52		Попеременный двухшажный ход(у). Одновременный бесшажный ход.	1
53		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1
54		Одновременный бесшажный ход (у). Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом».	1
55		Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
56		Поворот на месте «махом». Поворот «плугом». Торможение «плугом».	1
57		Поворот «плугом». Торможение «плугом». Поворот на месте «махом».	1
58		Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Про-	1

		хождение дистанции 4км.	
59		Прохождение дистанции 4км. Торможение «плугом». Поворот «махом»(у).	1
60		Спуски с поворотами. Игра «Гонка с выбыванием»	1
61		Поворот «плугом». Прохождение дистанции 4км.	1
62		Прохождение дистанции 3км. (У)(Тест ГТО)	1
63		Прохождение дистанции 4км. Спуски с гор.	1
64		Прохождение дистанции 4км. Спуски с гор.	1
65		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
66		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1
67		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1
68		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1
69		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км. Эстафеты.	1
70		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км. Игра «Гонка с выбыванием».	1
71		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км	1
72		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км. Биатлон.	1
73		Прохождение дистанции 3км. на результат. (Тест ГТО)	1
74		Спуски со склонов с поворотами. Эстафеты.	1
75		Спуски со склонов с поворотами. Игра «Гонка с выбыванием»	1
76		Спуски со склонов с торможением. Эстафеты.	1
77		Спуски со склонов с торможением. Эстафеты, игры на лыжах.	1
78		Спуски со склонов. Эстафеты, игры на лыжах. Первая помощь при легких травмах на уроке физической культуры. Основные принципы оказания первой помощи. Меры безопасности на уроках физической культуры.	1
		Раздел 5 Волейбол	9
79		Т.Б. при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
80		Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача.	1
81		Передача мяча над собой, через сетку(у). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
82		Передача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками у стены. Прямой нападающий удар	1

		после подбрасывания мяча партнёром.	
83		Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол.	1
84		Передача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол.	1
85		Нижняя прямая подача (у). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол.	1
86		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (у). Игра в волейбол.	1
87		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол.	1
		Раздел 6 лёгкая атлетика	8
88		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м.	1
89		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м.	1
90		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места на дальность.	1
91		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м.	1
92		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с двух шагов на дальность.	1
93		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (у).	1
94		Бег с низкого старта 30м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. (Тест ГТО)	1
95		Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
		Раздел 7. Футбол	10
96		ТБ при занятии футболом. Правила игры. Передача мяча. Ведение мяча.	1
97		Передача мяча. Игра головой.	1
98		Ведение мяча. Использование корпуса.	1
99		Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников.	1
100		Использование корпуса. Финты. Игра в футбол.	1
101		Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	1
102		Игра в футбол.	1
103		Обыгрыш сближающихся противников. Финты. (Повторение)	1
104		Сдача нормативов ГТО (Повторение)	1
105		Игра в футбол. (Повторение)	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (8 класс)

Дата	№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 1. Лёгкая атлетика.	12
	1	Техника безопасности при занятиях л\ атлетикой. Низкий старт 30м. Бег с ускорением 70м.	1
	2	Низкий старт 30м. Бег с ускорением 80м. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	3	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета.	1
	4	Бег 60м. (тестирование ГТО).	1
	5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.(тестирование ГТО).	1
	6	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п.	1
	7	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность	1
	8	Метание мяча на дальность (тестирование ГТО). Стартовая диагностика.	1
	9	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м.	1
	10	Прыжки в длину с разбега (тестирование ГТО).	1
	11	Круговая тренировка. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п.	1
	12	Бег 1500-2000м (тестирование ГТО).	1
		Раздел 2. Спортивные игры.	15
		Баскетбол.	7
	13	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	14	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча.	1
	15	Закрепление техники ведения мяча. Игра.	1
	16	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
	17	Вырывание и выбивание мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
	18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	1
	19	Игра в баскетбол по правилам.	1
		Волейбол.	8
	20	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча над собой.	1
	21	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача от лицевой линии.	1

Дата	№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов
	22	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	23	Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём подачи. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
	24	Приём подачи. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	25	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Передача мяча во встречных колоннах.	1
	26	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	27	Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
		Раздел 3. Лыжная подготовка	30
	28	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
	29	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	30	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
	31	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3км.	1
	32	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4км.	1
	33	Попеременный двухшажный ход. Торможение « плугом».	1
	34	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.	1
	35	Торможение» плугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.	1
	36	Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3км.	1
	37	Прохождение дистанции 3км. История Российского лыжного спорта.	1
	38	Прохождение дистанции 3км. Спуски с гор.	1
	39	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	40	Прохождение дистанции 3км. Эстафеты, игры на лыжах.	1
	41	Прохождение дистанции 4,5км. Спуски с гор.	1
	42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	43	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
	44	Прохождение дистанции 4,5км. Эстафеты, игры на лыжах.	1
	45	Прохождение дистанции 3км.	1
	46	Эстафеты, игры на лыжах. Спуски с гор.	1
	47	Подъём « лесенкой». Эстафеты, игры на лыжах.	1
	48	Прохождение дистанции 4,5км. Спуски с гор.	1
	49	Прохождение дистанции 3км (тестирование ГТО).	1
	50	Эстафеты, игры на лыжах. Спуски с гор.	1

Дата	№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов
	51	Поворот переступанием в движение. Подъём « лесенкой».	1
	52	Подъём» ёлочкой». Одновременный бесшажный ход.	1
	53	Поворот переступанием в движение. Прохождение учебных дистанций.	1
	54	Подъём « лесенкой». Спуски с гор.	1
	55	Попеременный двухшажный ход. Торможение» плугом».	1
	56	Одновременный бесшажный ход. Прохождение учебных дистанций.	1
	57	Игры и эстафеты на лыжах. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
		Раздел 4. Гимнастика	14
	58	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Кувырок вперёд и назад. История Российской гимнастики.	1
	59	Кувырок вперёд и назад. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	1
	60	Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	1
	61	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1
	62	Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках (мальчики). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	1
	63	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество за 1 мин, тестирование ГТО).	1
	64	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация по акробатике. Лазание по канату.	1
	65	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол, тестирование ГТО).	1
	66	Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР).	1
	67	Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
	68	Лазание по канату. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90* (конь 110см девочки).	1
	69	Упражнения на перекладине: подъём завесом вне; из упора опускание вперёд в упор присев.	1
	70	Опорные прыжки. Лазание по канату. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
	71	Подтягивание в висе и висе лёжа на перекладине (тестирование ГТО).	1
		Раздел 5. Спортивные игры.	17
		Гандбол.	6
	72	Техника безопасности при занятиях гандболом. Совершен-	1

Дата	№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов
		ствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
	73	История Российского гандбола. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1
	74	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Игра.	1
	75	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра.	1
	76	Нападение быстрым прорывом (3 на 2).Игра. Первая помощь при легких травмах на уроке физической культуры. Классификация и виды травм. Характер повреждения травмы.	1
	77	Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1
		Волейбол	11
	78	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением вперед.	1
	79	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением вперед. Передача мяча над собой.	1
	80	Передача мяча над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1
	81	Передача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
	82	Передача мяча через сетку. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
	83	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1
	84	Прямой нападающий удар. Дальнейшее закрепление техники передвижений. Игра.	1
	85	Нижняя прямая подача через сетку. Игровые упражнения с мячом. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
	86	Прямой нападающий удар. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1
	87	Игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	1
	88	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1
		Раздел 5. Лёгкая атлетика.	11
	89	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту разбега.	1
	90	Специально - прыжковые упражнения. Прыжки в высоту разбега	1
	91	Прыжки в длину с места. Специально - беговые упражнения.	1
	92	Бег на результат 30м. Прыжки в длину с разбега.	1

Дата	№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов
	93	Бег с ускорением 70м. Метание мяча на дальность.	1
	94	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1
	95	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния12-14м. Специально - беговые упражнения.	1
	96	Метание мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.	1
	97	Круговая тренировка. Бег 60м на результат.	1
	98	Метание мяча на дальность. Игры и эстафеты.	1
	99	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).	1
		Раздел 6. Футбол	6
	100	Техника безопасности при занятиях футболом. История Российского футбола. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	101	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба. Игра.	1
	102	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	1
	103	Совершенствование тактики игры. Техника перемещений, владения мячом. Игра.	1
	104	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба	1
	105	Игра в футбол.	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (9 класс)

№ урока	дата	Наименование тем уроков	Количество часов
		Раздел 1 Легкая атлетика	12
1		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 30м. Стартовый разгон. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
2		Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Высокий старт 30м(у). Бег с ускорением до 80м.	1
3		Высокий и низкий старт до 70м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафетный бег.	1
4		Бег на результат 60м. Челночный бег 3x10м.	1
5		Бег на результат 100м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
6		Бег на результат 100м. (Тест ГТО) Прыжок в длину с места Эстафетный бег. Стартовая диагностика.	1
7		Прыжок в длину с места (у). (Тест ГТО) Метание мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
8		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 14-18м.	1
9		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
10		Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов(у)(Тест ГТО). Бросок набивного мяча из различных и.п. Бег 1000м.	1
11		Бег 3000-2000м. (Тест ГТО) Бросок набивного мяча из различных и.п.	1
12		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 14-18м. Эстафета.	1
		Раздел 2 Спортивные игры	15
		Баскетбол	7
13		Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передача мяча одной от плеч в движении с сопротивлением защитника.	1
14		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении в тройках. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
15		Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
16		Бросок по кольцу с места и в движении без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
17		Передача мяча одной от плеч в движении с сопротивлением защитника (у). Нападение быстрым прорывом (3x2).	1

18		Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника (у). Позиционное нападение.	1
19		Бросок в движении без сопротивления и с сопротивлением Вырывание и выбивание мяча и перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (у).	1
		Гандбол.	8
20		Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
22		Совершенствование техники движений.	1
23		Совершенствование техники бросков мяча. (бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища).	1
24		Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
25		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
26		Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры.	1
27		Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры.	1
		Раздел 3 Гимнастика	21
28		Т.Б. при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Кувырок вперед и назад.	1
29		Фитнесс-аэробика. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Мост. Стойка на голове и руках силой. Наклон в перед из положения стоя на полу с прямыми ногами. (Тест ГТО)	1
30		Фитнесс-аэробика. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе и висе лежа. Равновесие на одной. Отжимания из упора лёжа на полу. (Тест ГТО).	1
31		Фитнесс-аэробика. Равновесие на одной. Подтягивание в висе лежа. (Тест ГТО) Поднимание прямых ног в висе. Стойка на голове и руках силой.	1
32		Фитнесс-аэробика. Кувырок вперед и назад (у) Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост.	1
33		Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
34		Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (у).	1
35		Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Подём туловища из положения лёжа на полу (Тест ГТО).	1
36		Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
37		Комбинация по акробатике (у). Лазание по канату. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1

38		Лазание по канату (у). Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
39		Виды единоборства. Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища.	1
40		Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение Игра «Выталкивание из круга».	1
41		Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов». Единоборство в парах.	1
42		Фитнесс-аэробика. Подъём переворотом в упор махом и силой. Единоборство в парах.	1
43		Фитнесс-аэробика. Подъём переворотом в упор махом и силой. Игра «Перетягивание в парах». Административное контрольное тестирование.	1
44		Фитнесс-аэробика. Прыжок согнув ноги (козел в длину 110-115см) Прыжок боком (конь 110см) Полоса препятствий.	1
45		Прыжок согнув ноги Прыжок боком Круговая тренировка.	1
46		Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Круговая тренировка. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
47		Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. (у) Круговая тренировка.	1
48		Круговая тренировка. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
		Раздел 4 Лыжная подготовка	30
49		Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта.	1
50		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
51		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	1
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
53		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1
54		Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход(у) Подъем «ёлочкой» Торможение «плугом».	1
55		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
56		Поворот «плугом». Торможение «плугом».	1
57		Поворот «плугом». Торможение «плугом».	1
58		Подъем «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 5км.	1

59		Прохождение дистанции 5км. Торможение «плугом». Поворот «плугом».	1
60		Торможение «плугом». Поворот «плугом». Игра «Гонка с выбыванием»	1
61		Поворот «плугом». Прохождение дистанции 4.5км.	1
62		Прохождение дистанции 3км. (У)(Тест ГТО)	1
63		Прохождение дистанции.5км. Горнолыжная эстафета.	11
64		Прохождение дистанции 5км.(Тест ГТО) Спуски с гор.	1
65		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5км.	1
66		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5км.	1
67		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5км.	1
68		Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км.	1
69		Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 5км. Эстафеты.	1
70		Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5км. Игра «Гонка с выбыванием».	1
71		Переход с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции.5км	1
72		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5км. Биатлон.	1
73		Прохождение дистанции 3км. на результат.(Тест ГТО)	1
74		Спуски со склонов с поворотами. Эстафеты.	1
75		Спуски со склонов с поворотами. Игра «Гонка с выбыванием» Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
76		Спуски со склонов с торможением. Эстафеты.	1
77		Спуски со склонов с торможением. Эстафеты, игры на лыжах.	1
78		Спуски со склонов. Эстафеты, игры на лыжах. Основные принципы оказания первой помощи. Меры безопасности на уроках физической культуры.	1
		Раздел 5 Волейбол	6
79		Т.Б. при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
80		Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1

81		Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1
82		Приём мяча отраженного сеткой Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Прямой нападающий удар.	1
83		Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
84		Передача мяча через сетку Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	1
		Раздел 6 Легкая атлетика	11
85		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м.	1
86		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м.	1
87		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места на дальность.	1
88		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м.	1
89		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с двух шагов на дальность.	1
90		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (у).	1
91		Бег с низкого старта 30м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
92		Бег с низкого старта 30м. Метание мяча на дальность.	1
93		Бег с ускорением 70м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
94		Бег на результат 100м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1500-2000м.	1
95		Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года.	1
		Раздел 7. Футбол	7
96		ТБ при занятии футболом. Правила игры. Передача мяча. Ведение мяча.	1
97		Передача мяча. Игра головой.	1
98		Ведение мяча. Использование корпуса.	1
99		Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников.	1
100		Использование корпуса. Финты. Игра в футбол.	1
101		Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	1
102		Игра в футбол.	1