

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Руководитель методического  
объединения  
\_\_\_\_\_ / Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СОШ №27»  
\_\_\_\_\_ Шерер Т.А.  
Приказ № 318-о от  
31.08.2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Классы: 5-9

Всего часов: 522

Составители программы:  
Петрова С.С., Соболевская Е.П.,  
Пономарева Н.А., Бесчетнов Э.Н.,  
учителя физической культуры

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*Метапредметные результаты* освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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.

*Предметные результаты* изучения предметной области "Физическая культура":

- 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, 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;

- 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;
- 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;
- 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).

*Предметная область "Физическая культура" обеспечивает:*

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

#### **Выпускник научится:**

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. История видов спорта. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. История комплекса ГТО. Требования к технике безопасности.

### *Современные представления о физической культуре (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (история возникновения и развития, возрождение).

### *Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая доврачебная помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ноги тазобедренных суставов.

Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения

технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств). Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приёмы игры в защите и нападении (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол).

Правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры.

*Прикладно-ориентированная физическая деятельность.* Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, метание выполняемые разными способами в разных условиях; преодоление полосы препятствий разной сложности.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*5 класс, 105 часов*

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России.	1
2.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника высокого старта.	1
3.	Тест бег на 30 м. ВФСК (ГТО). Скоростно-силовые упражнения.	1
4.	Бег с изменением скорости. Техника метания малого мяча.	1
5.	Бег с ускорением. Тест бег на 60 м. ВФСК (ГТО)	1
6.	Метание мяча в цель (12-14, 18м).	1
7.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
8.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка.	1
9.	Техника метания малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1
10.	Тест метание мяча на дальность ВФСК (ГТО).	1
11.	Выдающиеся достижения отечественных легкоатлетов. Преодоление полосы препятствий.	1
12.	Бег на 1500 м с учетом времени ВФСК (ГТО).	1
13.	Техника бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
14.	Техника прыжка в длину с места. Тест - прыжок в длину с места.	1
15.	Упражнения с набивным мячом. Тест – метания на дальность из	

	положения сидя.	
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
16.	Футбол. Правила игры в футбол. Стойки и перемещения игроков, остановки, повороты, ускорение.	1
17.	Удары по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
18.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
	<b>Спортивные игры БАСКЕТБОЛ</b>	<b>9</b>
19.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча в парах.	1
20.	Перемещения в стойке. Передачи мяча в парах, в тройках	1
21.	Баскетбол. Передачи мяча со сменой мест.	1
22.	Ведение мяча в движении.	1
23.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Тест	1
24.	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1
25.	Контроль техники ведения мяча по прямой.	1
26.	Броски мяча одной, двумя руками с места.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка.	1
29.	Общеразвивающие и строевые упражнения.	1
30.	Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1
31.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа (стоя).	1
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гантелями). Техника выполнения кувырка назад.	1
33.	Лазанье по канату. Акробатическая комбинация (соединение из 3-4 элементов).	1
34.	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	1
35.	Акробатические упражнения. Тест на гибкость. ВФСК (ГТО).	1
36.	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку.	1
37.	Контроль техники выполнения акробатического соединения (4 элемента).	1
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
39.	Подтягивание из вися и вися лежа. Тест. ВФСК (ГТО). Упражнения со скакалкой.	1
40.	Вольные упражнения, с предметами и без предметов.	1
41.	Опорный прыжок. Вольные упражнения.	1
42.	Контроль техники опорного прыжка.	1
43.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
44.	Круговая тренировка. Контрольный тест – поднимание туловища из положения лежа за , 1 минуту, ВФСК (ГТО).	1
45.	Лазанье по канату. Вольные упражнения.	1
46.	Упражнения с набивным мячом. Круговая тренировка.	1
47.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
48.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
49.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50.	Организация занятий по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви лыжника.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1

52.	Техника выполнения подъема «полуелочкой».	1
53.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
54.	Повороты переступанием. Техника выполнения торможения «плугом».	1
55.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	1
56.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
57.	Контроль техники попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
58.	Использование одновременного бесшажного хода на дистанции.	1
59.	Прохождение контрольной дистанции 1000 м.	1
60.	Эстафеты с передачей палок.	1
61.	Контроль техники подъема «полуелочкой».	1
62.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
64.	Контроль основ техники одновременного бесшажного хода.	1
65.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
66.	Игры на лыжах. Подведение итогов.	1
	<b>Спортивные игры ПИОНЕРБОЛ</b>	<b>13</b>
67.	Пионербол. Техника безопасности. Основные правила игры в пионербол.	1
68.	Броски и ловля мяча в парах, группах. Техника нападающего броска.	1
69.	Расстановка игроков. Переход.	1
70.	Передача мяча через сетку. Подача мяча с 3м.	1
71.	Прием мяча после подачи.	1
72.	Комбинации из освоенных элементов. Контроль техники нападающего броска.	1
73.	Пионербол. Броски и ловля мяча через сетку.	1
74.	Жесты судьи. Подача мяча с 6м.	1
75.	Прием мяча после подачи. Игра с заданиями.	1
76.	Передача мяча в парах, тройках.	1
77.	Прием мяча от сетки. Нападающий бросок.	1
78.	Игра в пионербол с заданиями.	1
79.	Контроль техники подачи мяча. Учебная игра в пионербол.	1
	<b>Спортивные игры БАСКЕТБОЛ</b>	<b>10</b>
80.	Техника безопасности на занятиях. Баскетбол. Передачи мяча со сменой мест.	1
81.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.	1
82.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Тест	1
83.	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1
84.	Контроль техники ведения мяча по прямой.	1
85.	Броски мяча одной, двумя руками с места.	1
86.	Броски мяча одной, двумя руками в движении.	1
87.	Комбинация из освоенных элементов.	1
88.	Тест – челночный бег 3x10 м (ВФСК ГТО). Игры и игровые задания.	1
89.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Разновидности прыжков и многоскоков.	1
91.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с прямого разбега «перешагивание».	1
92.	Закрепление навыка техники прыжка в высоту. Развитие физических качеств.	1
93.	Тест- прыжок в высоту прямого разбега способом «перешагивание».	1
94.	Шестиминутный бег. Измерение частоты сердечных сокращений.	1



95.	Тест - прыжок в длину с места (ВФСК ГТО).	1
96.	Высокий старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 40м.	1
97.	Стартовый разгон. Тест - бег 30 м (ВФСК ГТО).	1
98.	Техника старта. Тест бег на 60 м (ВФСК ГТО).	1
99.	Техника метание малого мяча. Равномерный бег 10-12 минут.	1
100.	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость.	1
101.	Тест метание мяча весом 150 гр. на дальность(ВФСК ГТО).	1
102.	Бег на длинную дистанцию 1500 м с учетом времени (ВФСК ГТО).	1
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
103.	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по воротам.	1
104.	Отбор и выбивание мяча. Финты.	1
105.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Коррекция и систематизация умений и навыков по спортивным играм.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
*6 класс, 105 часов*

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России.	1
2.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника высокого старта.	1
3.	Высокий старт. Тест бег на 30 м. ВФСК (ГТО). Скоростно-силовые упражнения.	1
4.	Бег с изменением скорости. Техника метания малого мяча.	1
5.	Бег с ускорением. Тест бег на 60 м. ВФСК (ГТО)	1
6.	Метание мяча в цель (12-14, 18м).	1
7.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
8.	Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка.	1
9.	Техника метания малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1
10.	Тест метание мяча на дальность ВФСК (ГТО).	1
11.	Преодоление полосы препятствий. Тест по бегу на 1000 м.	1
12.	Бег на 1500 м с учетом времени ВФСК (ГТО).	1
13.	Техника бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
14.	Техника прыжка в длину с места. Тест - прыжок в длину с места.	1
15.	Упражнения с набивным мячом. Тест – метания на дальность из положения сидя.	
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
16.	Футбол. Правила игры в футбол. Стойки и перемещение игроков.	1
17.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
18.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
	<b>Спортивные игры БАСКЕТБОЛ</b>	<b>9</b>
19.	Техника безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча в парах, тройках, круге, квадрате со сменой мест.	1
20.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Контроль техники передач мяча.	1
21.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1

22.	Броски мяча одной и двумя руками с места. Контроль техники ведения мяча.	1
23.	Контроль техники броска двумя руками от груди	1
24.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол.	1
25.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением мячом. Игра в баскетбол.	1
26.	Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	1
27.	Позиционное нападение без изменений позиций. Игра в баскетбол и игровые задания.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка.	1
29.	Общеразвивающие и строевые упражнения.	1
30.	Два кувырка вперед слитно.	1
31.	Мост из положения лежа и стоя.	1
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гантелями). Кувырки вперед, назад.	1
33.	Контроль техники кувырка вперед-назад.	1
34.	Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	1
35.	Висы и упоры. Тест по прыжкам со скакалкой.	1
36.	Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	1
37.	Контрольное упражнение – подтягивание из виса и виса лежа.	1
38.	Прыжок через опору ноги врозь.	1
39.	Прыжки через опору. Вольные упражнения.	1
40.	Лазанье по канату. Круговая тренировка.	1
41.	Контроль техники прыжка через опору.	1
42.	Упражнения на гимнастическом бревне. Контрольный тест – поднятие туловища из положения лежа за 30сек., челночный бег.	1
43.	Круговая тренировка. Броски набивного мяча.	1
44.	Тест на силовую выносливость. Вольные упражнения.	1
45.	Лазанье по канату. Вольные упражнения.	1
46.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
47.	Контроль выполнения вольных упражнений.	1
48.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
49.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50.	Организация занятий по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви лыжника.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Одновременный двухшажный ход.	1
53.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
54.	Подъем «елочкой».	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
57.	Прохождение контрольной дистанции 1000 м.	1
58.	Контроль техники попеременно двухшажного хода. Торможение и поворот упором.	1
59.	Эстафеты с передачей палок.	1
60.	Контроль техники подъема «елочкой».	1
61.	Использование одновременного двухшажного хода на дистанции.	1
62.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63.	Игры и эстафеты на лыжах.	1

64.	Контроль основ техники одновременного бесшажного хода.	1
65.	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
66.	Игры на лыжах. Подведение итогов.	1
	<b>Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>13</b>
67.	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения	1
68.	Упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой.	1
69.	Прием-передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3 м от сетки.	1
70.	Передачи мяча в парах, группах. Контроль техники приема мяча сверху двумя руками.	1
71.	Игровые задания из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1
72.	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
73.	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения.	1
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
75.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
76.	Контроль техники нижней прямой подачи.	1
77.	Правила соревнований. Мини-волейбол с освоенными элементами.	1
78.	Игра в волейбол с заданиями. Мини-волейбол с освоенными элементами.	1
79.	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1
	<b>Спортивные игры БАСКЕТБОЛ</b>	<b>10</b>
80.	Правила игры в баскетбол. Перемещения и остановки игрока в стойке.	1
81.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
82.	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
83.	Броски мяча одной и двумя руками в движении.	1
84.	Вырывание и выбивание мяча.	1
85.	Контроль техники выполнения изученных элементов	1
86.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
87.	Игра в баскетбол с заданиями.	1
88.	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1
89.	Коррекция и систематизация умений и навыков по спортивным играм.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники прыжка высоту	1
91.	Специально-развивающие прыжковые упражнения.	1
92.	Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту».	1
93.	Скоростно-силовые упражнения. Техника стартов.	1
94.	Тест – бег 30м, 60м	1
95.	Прыжок в длину. Тест – прыжок в длину с места.	1
96.	Метание малого мяча в цель. 6-мин. бег.	1
97.	Бег на короткие дистанции. Тест.	1
98.	Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка.	1
99.	Бег на выносливость. Тест метание малого мяча на дальность.	1
100.	Бег на длинную дистанцию 1500 м с учетом времени.	1
101.	Преодоление полосы препятствий.	1
102.	Контрольный тест - бег 1000 м.	1
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
103.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тест – прыжок в длину с места.	1
104.	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.	1
105.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
7 класс, 105 часов

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма.	1
2.	Скоростно-силовые упражнения.	1
3.	Высокий старт. Тест по бегу на 30 м. ВФСК (ГТО)	1
4.	Стартовое ускорение. Тест по бегу на 60 м.	1
5.	Бег с изменением скорости. Бег на средние дистанции.	1
6.	Техника метания малого мяча.	1
7.	Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега	1
8.	Тест метание малого мяча ВФСК (ГТО). Кроссовая подготовка.	1
9.	Бег на длинную дистанцию с учетом времени. 1000м.	1
10.	Бег на 2000 м с учетом времени ВФСК (ГТО).	1
11.	Техника бега 3х10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3х10 м	1
12.	Скоростно-силовые упражнения. Техника прыжка в длину с места	1
13.	Скоростно-силовые упражнения. 6-минутный бег.	1
14.	Тест - прыжок в длину с места.	1
15.	Упражнения с набивным мячом. Преодоление полосы препятствий.	
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
16.	Футбол. Правила игры в футбол. Стойки и перемещение игроков, остановки повороты, ускорения.	1
17.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Тест по прыжкам в длину с места. ВФСК (ГТО).	1
18.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
	<b>Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>9</b>
19.	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1
20.	Упражнения с набивным мячом.	1
21.	Прием мяча снизу двумя руками.	1
22.	Прием-передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	1
23.	Передачи мяча в парах, группах.	1
24.	Контроль техники приёма мяча сверху двумя руками.	1
25.	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
26.	Игровые задания из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1
27.	Мини-волейбол с освоенными элементами.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>21</b>
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила самоконтроля.	1
29.	Строевые и акробатические упражнения.	1
30.	Кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках (м), кувырок назад с переходом в полушпагат (д).	1
31.	Упражнения с обручем и гимнастической скакалкой. Элементы акробатики.	1
32.	Комбинации из акробатических элементов	1
33.	Контроль техники освоенных элементов акробатики.	1
34.	Общеразвивающие упражнения в парах, стретчинг	1
35.	Упражнения с набивным мячом. Тест на гибкость.	1
36.	Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь.	1

37.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
38.	Круговая тренировка. Тест на силовую выносливость, на координацию движений.	1
39.	Упражнения на гимнастическом бревне, на перекладине.	1
40.	Контроль техники прыжка через опору. Вольные упражнения.	1
41.	Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.	1
42.	Силовые упражнения (м), упражнения с обручем (д). Контрольный тест – поднятие туловища из положения лежа за 30сек.	1
43.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
44.	Вольные упражнения. Контрольное упражнение – подтягивание из виса и виса лежа.	1
45.	Круговая тренировка. Тест по прыжкам со скакалкой.	1
46.	Лазание по канату. Упражнения на координацию движений.	1
47.	Контроль выполнения вольных упражнений.	1
48.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
49.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта.	1
50.	Организация и проведение занятий по лыжной подготовке.	1
51.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Повторение техники выполнения.	1
52.	Прохождение дистанции до 1,5 км. Отработка техники попеременного двухшажного хода.	1
53.	Отработка техники работы рук, одновременный двухшажный ход, на дистанции до 2км.	1
54.	Гонки с преследованием.	1
55.	Прохождение дистанции до 2км. Использование изученных ходов на дистанции.	1
56.	Контроль техники двухшажных ходов.	1
57.	Поворот на месте махом (техника выполнения).	1
58.	Гонки с выбыванием.	1
59.	Подъем в гору скользящим шагом, спуски в высокой и средней стойке.	1
60.	Одновременные ходы на дистанции до 3 км.	1
61.	Контроль техники поворота на месте махом.	1
62.	Преодоление бугров и впадин.	1
63.	Соревнования в гонке на 2 км.	1
64.	Лыжные игры и эстафеты.	1
65.	Прохождение дистанции до 4 км.	1
66.	Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
	<b>Спортивные игры ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>10</b>
67.	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
68.	Приём и передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения.	1
69.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
70.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
71.	Контроль техники нижней прямой подачи.	1
72.	Правила соревнований. Мини-волейбол с освоенными элементами.	1
73.	Приём и передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения.	1
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
75.	Игра в волейбол с заданиями.	1
76.	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1
	<b>Спортивные игры.БАСКЕТБОЛ</b>	<b>3</b>
77.	Перемещения с остановками. Ведение мяча с изменением направления	1

	движения и скорости.	
78.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1
79.	Ловля и передача мяча в круге, квадрате со сменой мест.	1
	<b>Спортивные игры БАСКЕТБОЛ</b>	<b>10</b>
80.	Техника безопасности на занятиях. Бросок мяча двумя руками от груди ближняя и средняя дистанция.	1
81.	Бросок мяча одной рукой от плеча ближняя и средняя дистанция.	1
82.	Перехват мяча. Контроль техники передач.	1
83.	Броски мяча после ведения. Игра 3х3.	1
84.	Броски мяча после ловли, с пассивным противодействием.	1
85.	Контроль техники броска двумя руками от груди.	1
86.	Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты с элементами баскетбола	1
87.	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	1
88.	Передачи мяча в парах и в движении с пассивным сопротивлением.	1
89.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини-баскетбол.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
91.	Повторение техники прыжка в высоту.	1
92.	Тест по прыжкам в высоту.	1
93.	Техника высокого старта. Бег с изменением скорости.	1
94.	Короткие дистанции. Тест по бегу на 30м, 60 м.	1
95.	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Кроссовая подготовка.	1
96.	Прыжки, многоскоки. Бег на средние дистанции.	1
97.	Техника метания малого мяча. Тест метание мяча на дальность.	1
98.	Бег на 1500м с учетом времени.	1
99.	Преодоление полосы препятствий.	1
100.	Контрольный тест – бег 1000м.	1
101.	Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка.	1
102.	Бег на 2000м с учетом времени	1
	<b>Спортивные игры ФУТБОЛ</b>	<b>3</b>
103.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Игра вратаря.	1
104.	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря.	1
105.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
*8 класс, 105 часов*

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Старты из различных исходных положений.	1
2.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники высокого и низкого старта.	1
3.	Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон.	1
4.	Бег на короткие дистанции по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30м, 60 м.	1
5.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег на дистанцию 100 м.	1
6.	Эстафетный бег. Бег 4x100, 4x200м.	1

7.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 1000 м.	1
8.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Собственно силовые упражнения.	1
9.	Тестирование бега по нормам ВФСК (ГТО). Бег на 2000 м.	1
10.	Бег по пересеченной местности	1
11.	Повторение техники метания малого мяча с 4-5 шагов.	1
12.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
13.	Отработка техники метания мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	1
14.	Техника бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
15.	Техника прыжка в длину по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
16.	Упражнения с набивным мячом. Тест – метание набивного мяча 1 кг из-за головы , из положения сидя.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>
17.	Техника безопасности и правила баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты.	1
18.	Правила баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
19.	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1
20.	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Игра «10 передач».	1
21.	Подвижные игры с мячом и без мяча. Тест на координацию движений с мячом.	1
22.	Взаимодействия нападающего с защитником. Штрафной бросок. Контроль техники выполнения.	1
23.	Действия двух нападающих против одного защитника. Игровые задания.	1
24.	Броски мяча в прыжке после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
25.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Тест. Контроль техники выполнения. Мини-баскетбол	1
26.	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1
27.	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в защите и нападении.	1
28.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
29.	Инструктаж по технике безопасности н занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Олимпийское движение.	1
30.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Строевые и акробатические упражнения.	1
31.	Самоконтроль. Перестроения в шеренгах, в колоннах. Обратное перестроение. Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
32.	Силовые упражнения. Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок (дев.), стойка на голове из упора присев силой (мал.).	1
33.	Повторение и закрепление комбинации из освоенных элементов акробатики. ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из вися (мал.) и вися лежа (дев.)	1
34.	Контроль техники освоенных элементов акробатики и последовательное выполнение 3 кувырков.	1
35.	Висы на кольцах: Висы, подъем, упор (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
36.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. ВФСК (ГТО) Тест на гибкость	1
37.	Повторение и закрепление освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольца, брусья)	1
38.	Контроль техники освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях)	1

39.	Повторение техники лазания по канату. Опорный прыжок. ВФСК (ГТО) Тест подъем туловища из положения лежа за 60сек.	1
40.	Контроль техника лазания по канату (юн.), упражнения с обручем (дев.). Опорный прыжок (повторение техники).	1
41.	Опорный прыжок (приземление). Контроль техники выполнения.	1
42.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Тест по прыжкам через скакалку.	1
43.	Контроль выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне	1
44.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>5</b>
45.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
46.	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1
47.	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Контроль техники выполнения.	1
48.	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1
49.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
50.	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма во время занятий зимними видами спорта.	1
51.	Пользование лыжными мазями. Определение работоспособности организма.	1
52.	Повторение техники ранее изученных ходов.	1
53.	Соревнования в гонке на 1км. Применение попеременного двухшажного хода.	1
54.	Отработка техники одновременных ходов на дистанции до 2,5 км.	1
55.	Контроль выполнения техники одновременных ходов.	1
56.	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения.	1
57.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения.	1
58.	Прохождение дистанции до 3 км. Применение техники ранее изученных ходов.	1
59.	Игры «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием».	1
60.	Преодоление подъема. Игра «Биатлон».	1
61.	Применение спусков и подъемов с учетом рельефа местности при прохождении дистанции до 3-4 км.	1
62.	Прохождение контрольной дистанции, с учетом применения ходов.	1
63.	Соревнования в гонке. ВФСК (ГТО) дистанция 2 км.	1
64.	Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>17</b>
65.	Техника безопасности на занятиях. Волейбол. Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	1
66.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями, на месте и в движении.	1
67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в три касания.	1
68.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
69.	Контроль передачи мяча через сетку и в прыжке через сетку.	1
70.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча после подачи.	1
71.	Повторение, закрепление приема мяча после подачи.	1
72.	Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра приема мяча после подачи. Учебная игра.	1
73.	Контроль приема мяча после подачи.	1
74.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания.	1
75.	Игра в три касания, прямой нападающий удар у сетки.	1



76.	Контроль техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1
77.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
78.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
79.	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	1
80.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
81.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
82.	Инструктаж по технике безопасности Самоконтроль. Старты из различных исходных положений.	1
83.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84.	Прыжок в высоту. Подбор индивидуального разбега.	1
85.	Скоростно-силовые упражнения. Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.	1
86.	Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
87.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Скоростно - силовые упражнения.	1
88.	Тест - челночный бег 3x10 м.	1
89.	Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м.	1
90.	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м с низкого старта. Тест.	1
91.	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места- тест.	1
92.	Эстафетный бег. Совершенствование техники бега.	1
93.	Правила проведения сеансов массажа. Многоскоки.	1
94.	Техника метания мяча. Кроссовая подготовка.	1
95.	Метание мяча на дальность. Собственно силовые упражнения.	1
96.	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, 6-минутный бег.	1
97.	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Тест.	1
98.	Бег на дистанцию 2000м с учетом времени.	1
99.	Требования к туристическим походам. Обучение преодоления полосы препятствий.	1
100.	Полоса препятствий. Подведение итогов по лёгкой атлетике	1
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>5</b>
101.	Повторение технических элементов: передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	1
102.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника (использование корпуса).	1
103.	Взаимодействие нападающего с защитником. Игровые задания 3:2,3:3.	1
104.	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	1
105.	Учебная игра в футбол.	1
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
*9 класс, 102 часа*

№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Старты из различных исходных положений.	1
2.	Повторение, совершенствование высокого, низкого старта, стартовый разгон.	1
3.	Бег на короткие дистанции по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30 м. 60 м	1

4.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег на дистанцию 100м.	1
5.	Эстафетный бег. Бег 4x100, 4x200м.	1
6.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 1000 м.	1
7.	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
8.	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Бег на 2000 м	1
9.	Бег по пересеченной местности	1
10.	Повторение метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
11.	Совершенствование метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
12.	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	1
13.	Отработка бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1
14.	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1
15.	Упражнения с набивным мячом. Тест – метания набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>
16.	Техника безопасности и правила баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты.	1
17.	Правила баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
18.	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1
19.	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Игра «10 передач».	1
20.	Подвижные игры с мячом и без мяча. Тест на координацию движений с мячом.	1
21.	Взаимодействия нападающего с защитником. Штрафной бросок. Контроль техники выполнения.	1
22.	Действия двух нападающих против одного защитника. Игровые задания.	1
23.	Броски мяча в прыжке после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
24.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Тест. Контроль техники выполнения. Мини-баскетбол	1
25.	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1
26.	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в защите и нападении..	1
27.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
28.	Инструктаж по технике безопасности н занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Олимпийское движение. ВФСК ГТО.	1
29.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Строевые и акробатические упражнения.	1
30.	Самоконтроль. Перестроения в шеренгах, в колоннах. Обратное перестроение. Тест сгибание разгибания рук в упоре лежа.	1
31.	Силовые упражнения. Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок (дев.), стойка на голове из упора присев силой (мал.).	1
32.	Повторение и закрепление комбинации из освоенных элементов акробатики. ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из вися (мал.) и вися лежа (дев.)	1
33.	Контроль техники освоенных элементов акробатики и последовательное выполнение 3 кувырков.	1
34.	Висы на кольцах: Висы, подъем, упор (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
35.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. ВФСК (ГТО) Тест на гибкость	1
36.	Повторение и закрепление освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольца, брусья)	1
37.	Контроль техники освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях)	1

38.	Повторение техники лазания по канату Опорный прыжок . ВФСК (ГТО) Тест подъем туловища из положения лежа за 60сек.	1
39.	Контроль техника лазания по канату (юн.), упражнения с обручем (дев.). Опорный прыжок (повторение техники).	1
40.	Опорный прыжок (приземление). Контроль техники выполнения.	1
41.	Упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Тест по прыжкам со скакалкой.	1
42.	Контроль выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне	1
43.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>5</b>
44.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
45.	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1
46.	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Контроль техники выполнения.	1
47.	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1
48.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
49.	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма во время занятий зимними видами спорта.	1
50.	Пользование лыжными мазями. Определение работоспособности организма.	1
51.	Повторение техники ранее изученных ходов.	1
52.	Соревнования в гонке на 1км. Применение попеременного двухшажного хода.	1
53.	Отработка техники одновременных ходов на дистанции до 2,5 км.	1
54.	Контроль выполнения техники одновременных ходов.	1
55.	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения.	1
56.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения.	1
57.	Прохождение дистанции до 3 км. Применение техники ранее изученных ходов.	1
58.	Игры «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием».	1
59.	Преодоление подъема. Игра «Биатлон».	1
60.	Применение спусков и подъемов с учетом рельефа местности при прохождении дистанции до 3-4 км.	1
61.	Прохождение контрольной дистанции, с учетом применения ходов.	1
62.	Соревнования в гонке. ВФСК (ГТО) дистанция 2 км.	1
63.	Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>17</b>
64.	Техника безопасности на занятиях. Волейбол. Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	1
65.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями, на месте и в движении.	1
66.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в три касания.	1
67.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
68.	Контроль передачи мяча через сетку и в прыжке через сетку.	1
69.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча после подачи.	1
70.	Повторение, закрепление приема мяча после подачи.	1
71.	Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра приема мяча после подачи. Учебная игра.	1
72.	Контроль приема мяча после подачи.	1
73.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания.	1
74.	Игра в три касания, прямой нападающий удар у сетки.	1

75.	Контроль техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1
76.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
77.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
78.	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	1
79.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
80.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
81.	Инструктаж по технике безопасности Самоконтроль. Старты из различных исходных положений.	
82.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83.	Прыжок в высоту. Подбор индивидуального разбега.	1
84.	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.	1
85.	Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
86.	Отработка прыжка по нормам. Тест – прыжок в длину с места.	1
87.	Тест - челночный бег 3х10 м.	1
88.	Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м.	1
89.	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м с низкого старта. Тест.	1
90.	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину – тест.	1
91.	Эстафетный бег. Многоскоки.	1
92.	Правила проведения сеансов массажа.. Совершенствование техники бега.	1
93.	Техника метания. Кроссовая подготовка.	1
94.	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, 6-минутный бег.	1
95.	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Тест.	1
96.	Бег на дистанцию 2000м с учетом времени.	1
97.	Требования к туристическим походам. Обучение преодоления полосы препятствий.	1
98.	Полоса препятствий. Подведение итогов по л/а.	1
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>4</b>
99.	Повторение технических элементов: передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	1
100.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника (использование корпуса).	1
101.	Взаимодействие нападающего с защитником. Игровые задания 3:2,3:3.	1
102.	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>