

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №19 г. Ивделя п. Сама



Рабочая программа
по физической культуре 5-9 классы (ФГОС)
на 2021 - 2022 учебный год

Учитель: Коротких И.В.

1. Планируемые предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применить при решении практических задач, связанных с организацией и проведением и самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способствовать проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, выполнить учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Способность самостоятельно организовывать проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных способностей физического развития;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движения, подбирать

упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- Способствовать вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- Способствовать интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- Способствовать формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам организации и проведения;
- Способствовать осуществлять судейства соревнований по одному из вида спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- Способствовать отбирать упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- Способствовать составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Способствовать проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного курса с 5 по 9 классы

Знания о физической культуре (15 ч)

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское

движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники дыханий, способы выявления и устранения ошибок в технике в технике выполнения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(15ч)

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование (255ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Формирование комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (240ч)

Гимнастика с основами акробатики (60 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Упражнения комбинации на гимнастическом бревне. Ритмическая гимнастика. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разных высоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика (40 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки (60 ч). Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой. Перешагивания на лыжах не большие препятствия. Перелазание на лыжах через препятствия. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (60 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка (20ч)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Преодоления препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазанье по канату в два и три приема, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранения равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полосы препятствий.

Формы организации учебных занятий

Для обучающихся 5-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Основные виды учебной деятельности

Форма деятельности обучающихся на уроке: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс
(102 часов в год, 3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м/ Физическое развитие человека	1	
3	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Тестирование бега на 30 м.	1	
4	Низкий старт. Скоростной бег до 40м. История развития лёгкой атлетики	1	
5	Бег 60 метров. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	
6	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в длину. Прыжок в длину с места.	1	
7	Прыжок в длину с места. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	
8	Инструкция техники безопасности на уроках метания. Метание малого мяча на дальность	1	
9	Метание малого мяча в цель. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
10	Бег на 1000 м. Исторические данные о создании и развитии ВК ГТО	1	
Баскетбол (17ч)			
11	Инструкция техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещение игрока	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. История развития баскетбола.	1	
13	Стойка и повороты. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	
14	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Жесты судей по баскетболу	1	
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	

16	Передача мяча в движении. Утренняя гимнастика, для чего она используется	1	
17	Ведения мяча на месте. Комплекс упражнений утренней гимнастики №1	1	
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	
19	Ведение мяча в движении по прямой. Комплекс гимнастики для глаз	1	
20-21	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс упражнений физкультминутки №1	2	
22-23	Бросок мяча по кольцу одной и двумя руками с места. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	
24-25	Бросок мяча по кольцу после ведения. Адаптивная физическая культура	2	
26	Вырывание и выбивание мяча. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу	1	
27	Учебная игра в мини- баскетбол. Помощь в судействе	1	
Гимнастика 21 час			
28	Кувырок вперед. Инструкция техники безопасности на уроках гимнастики	1	
29	Кувырок вперед и назад. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	1	
30	Стойка на лопатках. История развития гимнастики	1	
31	Акробатические соединения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	
32	Акробатические соединения из 2-3 элементов. Комплекс упражнений с гимнастической палкой на коррекцию осанки	1	
33	Акробатические соединения из 4-5 элементов. Ведение тетрадей самоконтроля	1	
34	Наклон вперед из положения сидя. Значение физического качества гибкости	1	
35-36	Висы: вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Комплекс упражнений физкультминутки №2	2	
37-38	Комбинация на брусьях. Страховка во время занятий. Элементы аутотренинга	2	
39-40	Подтягивание. Роль и значение занятий физической культурой в	2	

	укреплении здоровья		
41	Композиция ритмической гимнастики. Комплекс корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия	1	
42	Преодоление полосы препятствий. Значение физического качества силы	1	
43-44	Лазание по канату. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	2	
45-46	Опорный прыжок, строевые упражнения. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	2	
47	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики № 2	1	
48	Бросок набивного мяча. Вредные привычки	1	
Лыжная подготовка 24 часа			
49-51	Попеременный двухшажный ход. Инструкция техники безопасности на уроках лыжной подготовки	3	
52-54	Одновременный бесшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания	3	
55-56	Повороты переступанием. Оказание помощи при обморожениях и травмах	2	
57-58	Спуски и подъемы. Особенности дыхания при передвижении по дистанции	2	
59-60	Подъем «полуёлочкой» Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	2	
61-62	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Температурный режим	2	
63	Подъем «Елочкой». Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км	1	
64-65	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	2	
66	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Закаливание солнечными ваннами	1	
67-68	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	2	
69-70	Техника попеременных двухшажных и одновременных бесшажных ходов. Игра «Пройди в ворота» без палок Прохождение дистанции 2 км. Основные заповеди ЗОЖ	2	
71-72	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции	2	

	200-250м		
Волейбол 6 часов			
73	Стойка волейболиста. Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола	1	
74	Передача мяча двумя руками сверху. Развития быстроты: бег в различных направлениях с максимальной скоростью. Комплекс упражнений утренней зарядки	1	
75-76	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики. Передача мяча снизу. Развитие силы. История развития волейбола	2	
77-78	Прием мяча сверху. Правила игры волейбол. Развития выносливости. Комплекс упражнений для осанки	2	
Волейбол (13ч)			
79	Инструкция техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока	1	
80-81	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2	
82	Передача мяча через сетку. Закаливание организма	1	
83-84	Инструкция техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча над собой	2	
85-86	Передача мяча над собой. История развития волейбола	2	
87-88	Передача мяча через сетку	2	
89-90	Самоконтроль. Прямой нападающий удар.	2	
91	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Помощь в судействе	1	
Лёгкая атлетика (11ч)			
92-94	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	
95	Высокий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	
96	Бег с ускорением до 30м. Гигиена спортивной одежды и обуви	1	
97	Бег 60 метров. Низкий старт. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников	1	

98	Инструкция техники безопасности на уроках метания. Метание малого мяча на дальность	1	
99	Метание малого мяча в вертикальную цель Подготовка мест занятий	1	
100	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Основы кроссового бега	1	
101	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Основы туристической подготовки	1	
102	Бег на 1000 м. Элементы аутотренинга	1	
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

(102 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Высокий старт. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики на спортивной площадке	1	
2	Бег с ускорением до 30 метров. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м. История развития лёгкой атлетики	1	
4	Бег на результат 60 метров. Терминология легкой атлетики	1	
5	Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности на уроках по прыжкам в длину	1	
6-7	Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности на уроках по прыжкам в длину	2	
8	Метание малого мяча на дальность. Инструктаж по технике безопасности на уроках по метанию	1	
9	Метание малого мяча в цель. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	
10	Челночный бег 3х10м. Комплекс ГТО – возвращение традиций	1	
Баскетбол (17ч)			

11	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. История развития баскетбола	1	
13	Стойки и повороты. Терминология игры баскетбол	1	
14	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Разметка площадки	1	
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Режим дня	1	
16	Передача мяча в движении. Жесты судей	1	
17	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Комплекс упражнений на развитие координации	1	
18	Ведение мяча в движении по прямой. Элементы релаксации	1	
19-20	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	2	
21-22	Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу	2	
23-24	Броски мяча по кольцу после ведения. Закаливание водой	2	
25	Вырывание и выбивание мяча. Закаливание солнечными ваннами	1	
26	Взаимодействие игроков в защите и нападении. Закаливание воздушными ваннами	1	
27	Учебная игра в мини – баскетбол. Помощь в судействе	1	
Гимнастика 21 часа			
28	Два кувырка вперёд слитно. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	
29	Кувырки, стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	
30-31	Акробатическое упражнение «мост» из положения, стоя с помощью. История развития гимнастики	2	
32-33	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Развитие силовых способностей	2	
34	Наклон вперёд из положения сидя. Готов к труду и обороне!	1	
35-36	Висы: согнувшись и прогнувшись. Самостраховка во время занятий	2	
37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Основы выполнения гимнастических упражнений	1	
38	Мах одной и толчком другой, подъем переворотом в упор. Элементы	1	

	аутотренинга		
39-40	Комбинация на брусках из 4-5 элементов. Влияние возрастных особенностей организма	2	
41	Подтягивание из виса (мальчики). Подтягивание из виса лежа (девочки). Опорно-двигательный аппарат	1	
42	Комбинация на перекладине из 3-4 элементов. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	1	
43-44	Лазание по канату. Контроль над состоянием организма.	2	
45-46	Опорный прыжок ноги врозь. Самостраховка во время занятий	2	
47	Прыжки со скакалкой. Физкультминутки	1	
48	Бросок набивного мяча из положения сидя. Развитие силовых способностей	1	
Лыжная подготовка 24 часа			
49-50	Одновременный двухшажный ход. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжами	2	
51-52	Одновременный бесшажный ход. История развития лыжного спорта	2	
53-54	Переход с одного хода на другой. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	2	
55-56	Спуски и подъемы. Инструктаж по технике безопасности при выполнении спуска и подъёма	2	
57	Подъем «полуёлочкой». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	
58-59	Подъем «елочкой». Температурный режим занятий на лыжах	2	
60	Торможение «плугом». Требования к выбору и уходу за лыжным инвентарём	1	
61-62	Торможение и поворот упором. Применение лыжных мазей	2	
63	Лыжная эстафета. Профилактика вредных привычек	1	
64	Лыжные гонки 1 - 2км. Профилактика средствами физической культуры	1	
65	Круговая эстафета. Температурный режим занятий на лыжах	1	
66	Прохождение дистанции 2км. Здоровый образ жизни	1	
67-68	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях и травмах	2	

69	Прохождение дистанции 2-2,5 км. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1	
70	Прохождение дистанции 2 – 3,5км. Помощь в судействе	1	
71-72	Лыжные эстафеты и игры. Виды лыжного спорта	2	
Волейбол 6 часов			
73	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	
74	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Комплекс упражнений для глаз	1	
75-76	Передача мяча сверху над собой. Правила и организация проведения соревнований по волейболу	2	
77-78	Передача мяча через сетку. Путь к здоровью через нормы ГТО	2	
Волейбол (13ч)			
79-80	Инструкция техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока	2	
81-82	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2	
83-84	Передача мяча через сетку. Закаливание организма	2	
85-86	Инструкция техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча над собой	2	
87	Передача мяча над собой. История развития волейбола	1	
88	Передача мяча через сетку	1	
89	Нижняя прямая подача мяча с 3- 6 м от сетки. Разметка площадки	1	
90	Прямой нападающий удар. Помощь в судействе	1	
91	Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. Физическая культура и ее значение	1	
Лёгкая атлетика (11 часов)			
92-94	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	
95	Прыжок в длину с места. Подготовка мест занятий.	1	

96	Челночный бег 3х10м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	
97	Бег на короткие дистанции. Терминология легкой атлетики.	1	
98	Бег 60 м на результат. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	
99	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Инструктаж техники безопасности на уроках по прыжкам в длину с разбега	1	
100	Метание теннисного мяча на дальность. Защитные свойства организма.	1	
101	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6-8м. Комплекс упражнений на осанку	1	
102	Бег на длинные дистанции. Комплекс упражнений на развитие силы	1	
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

(102 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	
2	Бег с ускорением 30 м. Терминология по легкой атлетике	1	
3	Бег на 60 метров на результат. Правила организации проведения ГТО .	1	
4	Прыжок в длину. Комплекс упражнений для профилактики осанки.	1	
5-6	Прыжок в длину с места. Техника безопасности при прыжках в длину.	2	
7-8	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Подготовка мест занятий.	2	

9	Метание малого мяча в цель. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.	1	
10	Бег на средние дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
Баскетбол (17ч)			
11	Инструкция техники безопасности на уроках баскетбола. Повороты с мячом и без мяча.	1	
12	Передача мяча. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1	
13	Ведение мяча в движении. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1	
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Предупреждение травматизма и оказание пассивной помощи при травмах.	1	
15	Бросок мяча по кольцу Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	1	
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Знание правил игры в мини – баскетбол.	1	
17	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Знание правил игры в мини – баскетбол.	1	
18	Бросок мяча по кольцу	1	
19-20	Бросок мяча по кольцу	2	
21-22	Ведение мяча в движении. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	2	
23-24	Учебная игра. Комплекс упражнений для развития прыгучести	2	
25	Учебная игра 3х3, 3х2	1	
26-27	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 Элементы релаксации.	2	
Гимнастика 21 часа			
28	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика	1	

29	Акробатика: кувырк вперед, стойки на лопатках Комплекс упражнений для гибкости и осанки.	1	
30-31	Акробатические комбинации. Оказание первой медицинской помощи при травмах	2	
32-33	Лазание по канату в два приема. Комплекс упражнений для развития сердечно – сосудистой системы.	2	
34	Подъем переворотом в упор, (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Самостраховка во время занятий.	1	
35-36	Махом назад соскок (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Приемы самомассажа.	2	
37	Висы и упоры. Подтягивание. Элементы релаксации.	1	
38	Передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	1	
39-40	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.) Элементы аутотренинга	2	
41	Упражнение на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.	1	
42	Прыжки со скакалкой. Вредные привычки.	1	
43-44	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	2	
45-46	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.) Элементы аутотренинга	2	
47-48	Акробатические упражнения	2	
Лыжная подготовка 24 часа			
49-50	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок. Нормативы ГТО по лыжной подготовки.	2	
51-52	Одновременный двухшажный ход. Требование к одежде и обуви лыжника.	2	
53-54	Одновременный бесшажный ход. Водные процедуры (обтирание, душ).	2	
55-56	Одновременный бесшажный ход. Способы закаливания организма.	2	
57	Подъем «елочкой». Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	1	
58-59	Попеременно одношажный ход. Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	

60	Торможение плугом. Самомассаж.	1	
61-62	Спуски и подъемы. Прикладно - ориентированные упражнения.	2	
63-64	Повороты на месте. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	
65	Прохождение дистанции 3,5 км. Самоконтроль за состоянием здоровья.	1	
66	Лыжные гонки 1 км. Техника безопасности при проведении соревнований.	1	
67-68	Спуски с горки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Контроль над функциональным состоянием организма	2	
69-70	Спуски с уклонов под 45 градусов. Основы обучения и самообучения двигательных действий. Анализ техники физических упражнений	2	
71-72	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Комплекс упражнений для сердечно – сосудистой системы.	2	
Волейбол 6 часов			
73	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	
74	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Комплекс упражнений для глаз	1	
75-76	Передача мяча сверху над собой. Правила и организация проведения соревнований по волейболу	2	
77-78	Передача мяча через сетку. Путь к здоровью через нормы ГТО	2	
Волейбол (13ч)			
79-80	Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	2	
81-82	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комплекс упражнений для развития прыгучести	2	
83-84	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Терминология волейбола.	2	
85-86	Прием мяча снизу двумя руками. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	2	
87-88	Передача мяча сверху над собой. Самоконтроль за здоровьем.	2	

89-90	Передача мяча сверху над собой через сетку. Правила и организация соревнований по волейболу.	2	
91	Нижняя прямая подача мяча. Помощь в судействе.	1	
Лёгкая атлетика (11 часов)			
92-94	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	
95	Прыжок в длину с места. Подготовка мест занятий.	1	
96	Челночный бег 3х10м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	
97	Бег на короткие дистанции. Терминология легкой атлетики.	1	
98	Бег 60 м на результат. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	
99	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Инструктаж техники безопасности на уроках по прыжкам в длину с разбега	1	
100	Метание теннисного мяча на дальность. Защитные свойства организма.	1	
101	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6-8м. Комплекс упражнений на осанку	1	
102	Бег на длинные дистанции. Комплекс упражнений на развитие силы	1	
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

(102 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	
2	Бег с ускорением 30 м. Терминология по легкой атлетике	1	

3	Бег с ускорением 70–80 м, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Правила организации проведения ГТО.	1	
4	Бег на результат 60 метров. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
5	Прыжок в длину с места. Передвижение туристической ходьбой. Техника безопасности прыжок в длину с места.	1	
6-7	Прыжок в длину с места. Подготовка мест занятий. Правила исполнения спортивного инвентаря и оборудования	2	
8-9	Метание малого мяча. Комплекс упражнений для осанки.	2	
10	Бег на средние дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
Баскетбол (17ч)			
11	Передачи мяча в парах. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	
12-13	Броски мяча по кольцу с ближней линии. Дыхательная гимнастика во время занятий физическими упражнениями.	2	
14	Штрафной бросок. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1	
15-16	Передачи мяча разными способами в движении. Предупреждение травматизма и оказание пассивной помощи при травмах.	2	
17-18	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3, 4х4. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	2	
19-20	Технические действия в защите. Значение правил игры в мини – баскетбол.	2	
21	Ведение мяча, 2 шага и бросок по кольцу.	1	
22	Бросок мяча по кольцу	1	
23	Бросок мяча по кольцу	1	
24	Ведение мяча в движении. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1	
25	Учебная игра. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	

26	Зона защиты у кольца противника. Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.	1	
27	Учебно-тренировочная игра 3х3 ,4х4. Основные направления развития физической культуры в обществе.	1	
Гимнастика 21 часа			
28	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1	
29-30	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д). Аэробика.	2	
31-32	Мост – девочки. Стойка на голове – мальчики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2	
33	Акробатические элементы. Комплекс упражнений для сердечно – сосудистой системы.	1	
34-35	Лазание по канату в два приема. Самостраховка во время занятий..	2	
37	Висы и упоры. Строевые упражнения. Приемы самомассажа.	1	
38	Подъем переворотом. Гимнастика при занятиях умственной деятельности.	1	
39-40	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Самостраховка во время занятий.	2	
41-42	Прикладные упражнения. Опорный прыжок. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	2	
43	Строевые упражнения. Элементы аутотренинга. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного.	1	
44-45	Опорный прыжок через «коня». Комплекс упражнения для развития гибкости. Комплекс ритмической культуры.	2	
46	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1	
47	Прыжки через скакалку. Элементы аутотренинга	1	
48	Упражнения в равновесии. Элементы релаксации. Гимнастика для глаз.	1	
Лыжная подготовка 24 часа			
49-50	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Нормативы ГТО по лыжной подготовки.	2	
51-52	Попеременный двухшажный ход. Требование к одежде и обуви лыжника.	2	

53	Прохождение дистанции 1 км. Водные процедуры (обтирание, душ).	1	
54-55	Прохождение дистанции со сменой ходов. Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
56-57	Спуски и подъемы. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	2	
58-59	Поворот «плугом». Возрастные особенности при выполнении физических упражнений.	2	
60-61	Подъем «елочкой». Здоровый образ жизни, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	2	
62-63	Спуски в средней стойке. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	
64-65	Повороты на месте. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	
66-67	Торможение «плугом». Самомассаж. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	2	
68	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Помощь в судействе. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	
69	Круговая эстафета. Элементы аутотренинга. Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	
70	Лыжная эстафета. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	1	
71-72	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности. Оказание первой помощи при обморожении. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	
Волейбол 6 часов			
73-74	Техника безопасности на уроках волейбола. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	2	
75-76	Нижний прием мяча над собой. Терминология избранной игры.	2	
77	Передача мяча над собой верхняя. Страховка во время занятий. Комплекс упражнений для кровообращения.	1	
78	Передача мяча через сетку. Путь к здоровью через нормы ГТО	1	
Волейбол (13ч)			
79-80	Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола.	2	

	Передача мяча в парах. Правила проведения тренировочных занятий		
81-82	Передача мяча в парах через сетку. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики во время занятий	2	
83-84	Нападающий удар. Элементы релаксации.	2	
85-86	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	2	
87-88	Нижняя прямая подача мяча. Помощь в судействе.	2	
89-90	Верхняя прямая подача мяча. Помощь в судействе.	2	
91	Учебная игра волейбол. Помощь в судействе.	1	
Лёгкая атлетика (11 часов)			
92-94	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	
95	Прыжок в длину с места. Подготовка мест занятий.	1	
96	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
97	Бег 30 метров. Терминология легкой атлетике. Комплекс дыхательной гимнастики во время и после занятий физическими упражнениями.	1	
98	бег 60 метров. Элементы аутотренинга. Простейшие приемы восстановительного массажа.	1	
99	Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	

100	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) Ведение дневника самонаблюдения	1	
101	Метание малого мяча на дальность. Комплекс атлетической гимнастики. Марш-бросок туристической экипировки (м-5 км., д-3 км)	1	
102	Бег на длинные дистанции. Комплекс упражнений на развитие силы	1	
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

(102 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Низкий старт. Инструкция техники безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	
2	Спринтерский бег на 30м. Ускорения со стартового разгона. Гигиена спортивной одежды и обуви	1	
3	Эстафетный бег. История развития лёгкой атлетики	1	
4	Бег 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	
5	Прыжок в длину с места. Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в длину	1	
6-7	Метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Возрастные особенности развития физических качеств. Подготовка мест занятий	2	
8-9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.). Бег с преодолением препятствий. Правила использования спортивного инвентаря и	2	

	оборудования		
10	Бег на длинные дистанции. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	
Баскетбол (17ч)			
11	Инструкция техники безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча в парах в движении	1	
12-13	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений физкультминутки №1	2	
14-15	Позиционное нападение со сменой мест. Комплекс упражнений утренней гимнастики №1	2	
16-17	Броски одной и двумя руками в прыжке. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	2	
18-19	Позиционное нападение 2:2, 3х3. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	2	
20-21	Позиционное нападение 4х4, 5х5. Освоение тактики игры баскетбол	2	
22-23	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Жесты судей	2	
24-25	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Тактические действия: подстраховка, личная опека. Элементы релаксации	2	
26-27	Учебная игра 5х5 . Помощь в судействе	2	
Гимнастика 21 часа			
28	Кувырки вперед и назад слитно. Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики	1	
29-30	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки). Основы выполнения гимнастических упражнений	2	
31-32	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки). Профилактика травматизма и оказание доврачебной	2	

	помощи		
33	Акробатические элементы из 2-3 элементов . Значение физического качества гибкости	1	
34-35	Акробатические элементы из 4-5 элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	2	
37	Подъем переворотом в упор махом силой (мальчики). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (девочки). Комплекс упражнений с гимнастической палкой для осанки	1	
38	Подтягивание. Страховка и самостраховка во время занятий	1	
39-40	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Переход в упор на нижнюю жердь (девочки). Комплекс упражнений физкультминутки №2	2	
41-42	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики). Переход в упор на нижнюю жердь (девочки). Массаж и самомассаж. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	2	
43	Размахивание и соскок. Приёмы самоконтроля	1	
44	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	1	
45-46	Лазание по канату. Ведение тетрадей самоконтроля. Восстановительный массаж	2	
47	Лазание по канату в два приема. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости	1	
48	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1	
Лыжная подготовка 24 часа			
49-50	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Нормативы ГТО по лыжной подготовки.	2	

51-52	Попеременный двухшажный ход. Требование к одежде и обуви лыжника.	2	
53	Одновременный одношажный ход. История развития лыжного спорта	1	
54-55	Одновременный бесшажный ход. Виды лыжного спорта	2	
56-57	Попеременный четырехшажный ход. Занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности организма	2	
58-59	Переход с одного хода на другой. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
60-61	Преодоление контр уклонов. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ	2	
62-63	Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека	2	
64-65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Температурный режим	2	
66-67	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам	2	
68	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Банные процедуры	1	
69	Одновременный одношажный ход. История развития лыжного спорта	1	
70	Одновременный бесшажный ход. Виды лыжного спорта	1	
71-72	Попеременный четырехшажный ход. Занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности организма	2	
Волейбол 6 часов			
73-74	Техника безопасности на уроках волейбола. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	2	
75-76	Нижний прием мяча над собой. Терминология избранной игры.	2	
77	Передача мяча над собой верхняя. Страховка во время занятий. Комплекс	1	

	упражнений для кровообращения.		
78	Передача мяча через сетку. Путь к здоровью через нормы ГТО	1	
Волейбол (13ч)			
79-80	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Инструкция техники безопасности на уроках волейбола	2	
81-82	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. История развития игры волейбол	2	
83-84	Прием мяча отраженного сеткой. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	2	
85-86	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Жесты судей	2	
87-88	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Правила и организация проведения соревнований по волейболу	2	
89-90	Учебная игра в защите. Техника безопасности при проведении соревнований по волейболу	2	
91	Учебная игра в нападении в зоне 3. Помощь в судействе	1	
Лёгкая атлетика (11 часов)			
92-94	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Подготовка места занятий	3	
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Терминология лёгкой атлетике	1	
96	Метание малого мяча на дальность. Основы туристской подготовки	1	
97	Бег 60 м. Гладкий равномерный бег по дистанции. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	
98	Бег на длинные дистанции. Вредные привычки	1	
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в длину. Подготовка места занятий	1	

100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Терминология лёгкой атлетики	1	
101	Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег Основы туристской подготовки	1	
102	Бег 60 м. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	
	Итого	102	