

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 30»
Руководитель МО Торк
Протокол МО от
« 30 » 08 2019 г. № 1

Содержание и структура
Программы соответствует
ФГОС (ФК ГОС)
Зам. директора по УВР
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 30»
Петрова И.В. И.В.
« 30 » 08 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №
30»
Нагутина Э.С. Э.С.
Приказ № 30
от « 30 » 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **«Физическая культура»**

Экспертиза: внутренняя

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС
основного общего образования

по программе основного общего образования Учебного предмета «Физическая культура»
для обучения учащихся 5-9 классов.

Класс: 5-9 класс

Автор (ы) – разработчик (и): Тумуров Тайман Михайлович
(Фамилия, имя, отчество)

г. Ангарск, 2019г

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30», реализующий ФГОС ООО.

Планируемые результаты учебного предмета "Физическая культура "

5 – 9 классы

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,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и

досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (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.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Изучение курса завершается подготовкой устного сообщения по каждому разделу программы, на одну из тем, предложенных в учебнике.

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе.
Составитель: Тумуров Т.М.

№ урока	Разделы и темы	Количество во часов	Дата
Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)			
1	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1	1 неделя
2	История легкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м.	1	1 неделя
3	Страницы истории. Высокий старт до 10-15 м.	1	1 неделя
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м.	1	2 неделя
5	Овладение техникой прыжка в длину.	1	2 неделя
6	Овладение техникой прыжка в длину.	1	2 неделя
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	3 неделя
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.	1	3 неделя
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метание малого мяча	1	3 неделя

	в цель и на дальность. Зачет прыжок в длину с места.		
10	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности.	1	4 неделя
11	Минутный бег, эстафеты. Зачет: Бег 500 метров.	1	4 неделя
Раздел 2. Баскетбол (16 часов)			
12	Баскетбол. История баскетбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	4 неделя
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	5 неделя
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	5 неделя
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Зачет: Поднимание туловища.	1	5 неделя
16	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	6 неделя
17	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	6 неделя
18	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	6 неделя
19	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	7 неделя
20	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	7 неделя
21	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	7 неделя
22	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	8 неделя

23	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	8 неделя
24	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	8 неделя
25	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	9 неделя
26	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	9 неделя
27	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0)	1	9 неделя
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)			
28	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений. История гимнастики.	1	10 неделя
29	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением.	1	10 неделя
30	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением.	1	10 неделя
31	Перестроение из колоны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	11 неделя
32	Перестроение из колоны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	11 неделя
33	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	11 неделя
34	Слагаемые здорового образа жизни. Сочетание различных положений рук, ног и туловище.	1	12 неделя
35	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1	12 неделя
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	12 неделя

37	Вис согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. Лазание по канату.	1	13 неделя
38	Вис согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. Лазание по канату.	1	13 неделя
39	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	13 неделя
40	Освоение акробатических упражнений.	1	14 неделя
41	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1	14 неделя
42	Кувырок вперед и назад; Стойка на лопатках.	1	14 неделя
43	Кувырок вперед и назад; Стойка на лопатках.	1	15 неделя
44	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	15 неделя
45	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Зачет 5 кувырков вперед.	1	15 неделя
Раздел 4. Баскетбол (3 урока)			
46	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.	1	16 неделя
47	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания.	1	16 неделя
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	16 неделя
Раздел 5. Лыжная подготовка (18 часов)			
49	Охрана труда на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	1	17 неделя
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	17 неделя
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	17 неделя
52	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	18 неделя

53	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	18 неделя
54	Подъём "Полуёлочкой" Основные правила соревнований.	1	18 неделя
55	Подъём "Полуёлочкой"	1	19 неделя
56	Подъём "Полуёлочкой"	1	19 неделя
57	Торможение "Плугом"	1	19 неделя
58	Торможение "Плугом"	1	20 неделя
59	Торможение "Плугом"	1	20 неделя
60	Передвижение на лыжах 3 км.	1	20 неделя
61	Передвижение на лыжах 3 км.	1	21 неделя
62	Передвижение на лыжах 3 км.	1	21 неделя
63	Повороты переступанием.	1	21 неделя
64	Повороты переступанием.	1	22 неделя
65	Повороты переступанием.	1	22 неделя
66	Передвижение на лыжах 3 км. Бег на лыжах 2 км.	1	22 неделя
67	История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	23 неделя
68	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег и выполнение заданий.	1	23 неделя
69	Ходьба и бег и выполнение заданий. Комбинация из основных элементов техники	1	23 неделя

	передвижений.		
70	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	24 неделя
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	24 неделя
72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	24 неделя
73	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол.	1	25 неделя
74	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	25 неделя
75	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	25 неделя
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Развитие выносливости.	1	25 неделя
77	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	26 неделя
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	26 неделя
79	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	26 неделя
80	Комбинация из основных элементов: приемов, передач, ударов.	1	27 неделя
81	Комбинация из основных	1	27 неделя

	элементов техники перемещения и владения мячом.		
82	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	27 неделя
83	История гандбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед.	1	28 неделя
84	Основные правила игры гандбола. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	28 неделя
85	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	28 неделя
86	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	29 неделя
87	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	29 неделя
88	Легкая атлетика: Овладение техникой длительного бега. Познай себя.	1	29 неделя
89	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	30 неделя
90	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	30 неделя
91	Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 1000м.	1	30 неделя
92	Эстафеты, старты из различных положений. Бег на 1000м.	1	31 неделя

93	Эстафеты, старты из различных положений. Зачет бег 60 м.	1	31 неделя
94	Овладение техникой прыжка в высоту. Здоровый образ жизни.	1	31 неделя
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены.	1	32 неделя
96	Метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены. Зачет: Прыжок в длину с места.	1	32 неделя
97	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность.	1	32 неделя
98	Футбол: История футбола. Стойка. Перемещение в стойке.	1	33 неделя
99	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1	33 неделя
100	Удары по воротам на точность, попадания мяча в цель. Зачет: Бег 2000м.	1	33 неделя
101	Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча. Тактика свободного нападения.	1	34 неделя
102	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	34 неделя

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе.
Составитель: Тумуров Т.М.

№ урока	Разделы и темы	Количество часов	Дата
Раздел 1: Лёгкая атлетика(11 уроков)			

1	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1	1 неделя
2	История легкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м.	1	1 неделя
3	Самоконтроль. Высокий старт до 15-30 м.	1	2 неделя
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м.	1	2 неделя
5	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Зачет: Бег 60 метров	1	3 неделя
6	Овладение техникой прыжка в длину.	1	3 неделя
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4 неделя
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4 неделя
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет: прыжок в длину с места.	1	5 неделя
10	Кросс до 15 минут. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	5 неделя
11	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Зачет: Бег 500 метров.	1	6 неделя
12	Основные приемы игры. Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом.	1	6 неделя
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	7 неделя
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	7 неделя
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Зачет: Поднимание туловища.	1	8 неделя
16	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	8 неделя

17	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	9 неделя
18	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	9 неделя
19	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	10 неделя
20	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	10 неделя
21	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	11 неделя
22	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	11 неделя
23	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	12 неделя
24	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	12 неделя
25	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	13 неделя
26	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0) без изменения позиции игроков.	1	13 неделя
27	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.	1	14 неделя
28	Охрана труда на уроках гимнастикой. Освоение строевых упражнений. Основная гимнастика.	1	14 неделя
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Спортивная	1	15 неделя

	гимнастика.		
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	15 неделя
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	16 неделя
32	Режим дня. Утренняя гимнастика. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1	16 неделя
33	Освоение и совершенствование висов и упоров. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упоре. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1	17 неделя
34	Махом одной толчком другой подъем переворотом в упоре. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1	17 неделя
35	Махом назад соскок; Соскок с поворотом, размахивание сгибами; вис лежа; вис присев.	1	18 неделя
36	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	1	18 неделя
37	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату.	1	19 неделя
38	Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей.	1	19 неделя
39	Выполнить прыжок ноги врозь.	1	20 неделя
40	Правильная и не правильная осанка. Освоение акробатических упражнений.	1	20 неделя
41	Два кувырка вперед слитно.	1	21 неделя
42	Два кувырка вперед слитно.	1	21 неделя
43	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	1	22 неделя
44	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	1	22 неделя
45	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	23 неделя
46	Первая помощь при травмах. Взаимодействие двух игроков.	1	23 неделя
47	Игра по упрощенным правилам	1	24 неделя

	мини-баскетбол. Игры и игровые задания.		
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания.	1	24 неделя
Раздел 5: Лыжи (18 уроков)			
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Одновременный двушажный и бесшажный ход.	1	25 неделя
50	Одновременный двушажный и бесажный ход.	1	25 неделя
51	Одновременный двушажный и бесшажный ход.	1	26 неделя
52	Подъём "ёлочкой"	1	26 неделя
53	Подъём "ёлочкой"	1	27 неделя
54	Подъём "ёлочкой"	1	27 неделя
55	Торможения и повороты упором.	1	28 неделя
56	Торможения и повороты упором.	1	28 неделя
57	Прохождение дистанции 3.5 км.	1	29 неделя
58	Прохождение дистанции 3.5 км.	1	29 неделя
59	Прохождение дистанции 3.5 км.	1	30 неделя
60	Зачет. Прохождение дистанции 3.5 км.	1	30 неделя
61	Игры на лыжах: "Остановка рывком"	1	31 неделя
62	Игры на лыжах: "Остановка рывком"	1	31 неделя
63	Игры на лыжах: "Эстафета с передачей палочки"	1	32 неделя
64	Игры на лыжах: "Эстафета с передачей палочки"	1	32 неделя
65	Игры на лыжах: "С горки на горку"	1	33 неделя
66	Игры на лыжах: "С горки на горку"	1	33 неделя
67	Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	34 неделя
68	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег и выполнение заданий.	1	34 неделя

69	Ходьба и бег и выполнение заданий. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	35 неделя
70	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	35 неделя
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	36 неделя
72	Передача мяча над собой. Процесс совершенствование психомоторных способностей.	1	36 неделя
73	Развитие координационных способностей.	1	37 неделя
74	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар мяча после подбрасывания партнером.	1	37 неделя
75	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар мяча после подбрасывания партнером.	1	38 неделя
76	Комбинация из основных элементов: приемов, передач, ударов.	1	38 неделя
77	Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1	39 неделя
78	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападения с изменением позиций.	1	39 неделя
79	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Волейбол: Знание о спортивной игре.	1	40 неделя
80	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	1	40 неделя
81	Овладение организаторскими умениями. Игра в волейбол.	1	41 неделя
82	Игра в волейбол.	1	41 неделя

83	Гандбол: Основные приемы игры в гандбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	42 неделя
84	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	42 неделя
85	Ловля катающегося мяча. Техника ведения мяча.	1	43 неделя
86	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	43 неделя
87	Бросок мяча сверху, снизу с боку согнутой и выпрямленной рукой.	1	44 неделя
Раздел 8: Лёгкая атлетика (10 уроков)			
88	Овладение техникой длительного бега. Режим труда и отдыха.	1	44 неделя
89	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	45 неделя
90	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	45 неделя
91	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Зачет: Бег 60м.	1	46 неделя
92	Бег на 1200 м. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридоре 5-6 метров.	1	46 неделя
93	Бег на 1200 м. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридоре 5-6 метров.	1	47 неделя
94	Овладение техникой прыжка в высоту.	1	47 неделя
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	48 неделя
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	48 неделя
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	49 неделя
97	Основные приемы игры в футбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	49 неделя
98	Ведение мяча по прямой с	1	50 неделя

	изменением направления движения и скорости.		
99	Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча. Удары по воротам. Зачет: Бег 2000м.	1	51 неделя
100	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	51 неделя
101	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в футбол.	1	52 неделя
102	Игра в футбол.	1	52 неделя

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе.
Составитель: Тумуров Т.М.

№ урока	Разделы и темы		
Раздел 1: Лёгкая атлетика(11 уроков)			
1	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1	1 неделя
2	История легкой атлетики. Высокий старт до 30-40 м.	1	1 неделя
3	Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	2 неделя
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.	1	2 неделя
5	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60м. Зачет: Бег 60 метров	1	3 неделя
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.	1	3 неделя
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность отскок от стены с места.	1	4 неделя
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность отскок от	1	4 неделя

	стены с шага, с двух, трех шагов.		
9	Зачет: Прыжок в длину.	1	5 неделя
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	5 неделя
11	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	6 неделя
Раздел 2: Баскетбол(16 уроков)			
12	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	6 неделя
13	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	7 неделя
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	7 неделя
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Зачет: Поднимание туловища.	1	8 неделя
16	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	8 неделя
17	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	9 неделя
18	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	9 неделя
19	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1	10 неделя
20	Бросок одной и двумя руками с места и в движении на расстояние до корзины - 4.8 м. Перехват мяча.	1	10 неделя
21	Бросок мяча с расстояния до корзины – 4,8 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	11 неделя

22	Бросок мяча с расстояния до корзины – 4,8 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	11 неделя
23	Позиционное нападение (5:0). Игра по правилам в мини баскетбол.	1	12 неделя
24	Позиционное нападение (5:0). Игра по правилам в мини баскетбол.	1	12 неделя
25	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	13 неделя
26	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам в мини баскетбол.	1	13 неделя
27	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам в мини баскетбол.	1	14 неделя
Раздел 3: Гимнастика (18 уроков)			
28	Охрана труда на уроках гимнастикой. Освоение строевых упражнений. Художественная гимнастика.	1	14 неделя
29	Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений.	1	15 неделя
30	Выполнение команд " Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево!", " Полшага!", "Полный шаг!"	1	15 неделя
31	Выполнение команд " Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево!", " Полшага!", "Полный шаг!"	1	16 неделя
32	Режим дня. Утренняя гимнастика. Освоение	1	16 неделя

	общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		
33	Физическое самовоспитание. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	17 неделя
34	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами гантелями, палками.	1	17 неделя
35	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	18 неделя
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	18 неделя
37	Подъем переворотом в упоре толчком двумя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь.	1	19 неделя
38	Передвижение в вися; махом назад соскок; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь.	1	19 неделя
39	Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей.	1	20 неделя
40	Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20 неделя
41	Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21 неделя
42	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на лопатках.	1	21 неделя
43	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на лопатках.	1	22 неделя

44	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1	22 неделя
45	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1	23 неделя
Раздел 4: Баскетбол (3 уроков)			
46	Баскетбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	24 неделя
47	Игра по правилам в мини-баскетбол	1	24 неделя
48	Игра по правилам в мини-баскетбол	1	25 неделя
Раздел 5: Лыжи (18 уроков)			
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	1	25 неделя
50	Одновременный двушажный и бесшажный ход.	1	26 неделя
51	Одновременный одношажный ход.	1	26 неделя
52	Одновременный одношажный ход.	1	27 неделя
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1	27 неделя
54	Подъём в гору скользящим шагом.	1	28 неделя
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	28 неделя
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	29 неделя
57	Поворот на месте махом.	1	29 неделя
58	Поворот на месте махом.	1	30 неделя
59	Прохождение дистанции 4 км.	1	30 неделя
60	Прохождение дистанции 4 км.	1	31 неделя
61	Прохождение дистанции 4 км.	1	31 неделя
62	Прохождение дистанции 4 км.	1	32 неделя
63	Прохождение дистанции 4 км.	1	32 неделя
64	Зачет: Прохождение дистанции 4 км.	1	33 неделя

65	Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка".	1	33 неделя
66	Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка". Проект: "Разработать упражнения для закаливания организма."	1	34 неделя
Раздел 6: Волейбол (20 уроков)			
67	Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	35 неделя
68	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег и выполнение заданий.	1	35 неделя
69	Ходьба и бег и выполнение заданий. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	36 неделя
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	36 неделя
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	37 неделя
72	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	37 неделя
73	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости.	1	38 неделя
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча.	1	38 неделя
75	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча.	1	39 неделя
76	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после	1	39 неделя

	перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча.		
77	Прямой нападающий удар. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1	40 неделя
78	Закрепление тактики свободного нападения. Игра в волейбол.	1	40 неделя
79	Волейбол: Основные приемы игры в волейбол. Рациональное питание.	1	41 неделя
80	Позиционное нападение с изменением позиций. Знания о спортивной игре.	1	41 неделя
81	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Игра в волейбол.	1	42 неделя
82	Овладение организаторскими умениями. Игра в волейбол.	1	42 неделя
Раздел 7: Гандбол (5 уроков)			
83	Гандбол: Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	43 неделя
84	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля катящегося мяча.	1	43 неделя
85	Ведение мяча в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения.	1	44 неделя
86	Бросок мяча сверху, снизу с боку согнутой и выпрямленной рукой. Перехват мяча игра. Игра вратаря.	1	44 неделя
87	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-гандбол.	1	45 неделя

Раздел 8: Лёгкая атлетика (10 уроков)			
88	Легкая атлетика: Овладение техникой длительного бега. Вредные привычки. Допинг.	1	45 неделя
89	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	46 неделя
90	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	46 неделя
91	Бег на 1500 м. Зачет Бег 60 метров.	1	47 неделя
92	Бег на 1500 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность.	1	47 неделя
93	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Кросс до 15 мин.	1	48 неделя
94	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Кросс до 15 мин.	1	48 неделя
95	Бросок набивного мяча двумя руками. Овладение техникой прыжка в высоту.	1	49 неделя
96	Бросок набивного мяча двумя руками. Овладение техникой прыжка в высоту.	1	49 неделя
97	Бросок набивного мяча двумя руками. Овладение техникой прыжка в высоту.	1	50 неделя
Раздел 9: Футбол (6 уроков)			
98	Футбол: Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	50 неделя
99	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	51 неделя
100	Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча. Удары по воротам. Зачет: Бег 2000м.	1	51 неделя
101	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	52 неделя
102	Позиционное нападение с	1	52 неделя

	изменением позиций игроков. Игра в футбол.		
--	---	--	--

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе.
Составитель: Тумуров Т.М.

№ урока	Разделы и темы		
Раздел 1: Лёгкая атлетика(11 уроков)			
1	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	1	1 неделя
2	Низкий старт до 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	1 неделя
3	Низкий старт от 70 до 80 м. Представление о темпе, скорости и объема легкоатлетических упражнений.	1	2 неделя
4	Низкий старт до 70 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1	2 неделя
5	Низкий старт до 70 м. Зачет: Бег 60 метров.	1	3 неделя
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1	3 неделя
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1	4 неделя
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1	4 неделя
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: Прыжок в длину.	1	5 неделя

10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Измерение результатов.	1	5 неделя
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подача команд.	1	6 неделя
Раздел 2: Гандбол (5 уроков)			
12	Гандбол: Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	6 неделя
13	Техника ловли и передачи мяча. Тактика движений.	1	7 неделя
14	Тактика бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1	7 неделя
15	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры.	1	8 неделя
16	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1	8 неделя
Раздел 3: Баскетбол (11 уроков)			
17	Баскетбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1	9 неделя
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	9 неделя
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	10 неделя
20	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Зачет: Поднимание туловища.	1	10 неделя

21	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, перехват.	1	11 неделя
22	Вырывание и выбивание мяча, перехват. Тактика игры.	1	11 неделя
23	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1	12 неделя
24	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1	12 неделя
25	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	13 неделя
26	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	13 неделя
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	14 неделя
Раздел 4: Гимнастика (18 уроков)			
28	Охрана труда на уроках гимнастикой. Выполнение команды "Прямо", поворот в движении направо, налево.	1	14 неделя
29	Выполнение команды "Прямо", поворот в движении направо, налево. Значение гимнастикой.	1	15 неделя
30	Совершенствование двигательных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	15 неделя
31	Совершенствование двигательных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	16 неделя
32	Из виса на подколенках через стойку на руках отпускание в упор присев. (м.) Из упора на нижней жерди отпускание вперед в вис присев. (д.)	1	16 неделя

33	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (м.) Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись.(д.) Зачет: подтягивание.	1	17 неделя
34	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (м.) вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д.)	1	17 неделя
35	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	18 неделя
36	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	18 неделя
37	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	19 неделя
38	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	19 неделя
39	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Совершенствование координационных способностей.	1	20 неделя
40	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Совершенствование координационных способностей.	1	20 неделя
41	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	21 неделя
42	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и	1	21 неделя

	поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.		
43	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	22 неделя
44	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	22 неделя
45	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1	23 неделя
Раздел 4: Баскетбол (3 уроков)			
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	23 неделя
47	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух игроков в нападении и защите через "заслон"	1	24 неделя
48	Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование психомоторных способностей.	1	24 неделя
Раздел 5: Лыжи (18 уроков)			
49	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	25 неделя
50	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	25 неделя

51	Виды лыжного спорта. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	26 неделя
52	Одновременный одношажный ход.	1	26 неделя
53	Одновременный одношажный ход.	1	27 неделя
54	Коньковый ход.	1	27 неделя
55	Коньковый ход.	1	28 неделя
56	Коньковый ход.	1	28 неделя
57	Торможение и поворот "плугом"	1	29 неделя
58	Торможение и поворот "плугом"	1	29 неделя
59	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	30 неделя
60	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	30 неделя
61	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	31 неделя
62	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	31 неделя
63	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	32 неделя
64	Зачёт. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	32 неделя
65	Игры на лыжах.	1	33 неделя
66	Игры на лыжах.	1	33 неделя
Раздел 6: Волейбол (20 уроков)			
67	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знание о спортивной игре.	1	34 неделя
68	Прием мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	34 неделя
69	Прием мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	35 неделя
70	Техника движений. Развитие выносливости.	1	35 неделя
71	Развитие скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча.	1	36 неделя
72	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1	36 неделя
73	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1	37 неделя

74	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1	37 неделя
75	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1	38 неделя
76	Тактика игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	38 неделя
77	Тактика игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	39 неделя
78	Тактика игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	39 неделя
79	Охрана труда на занятиях элементами единоборства. Стойка и передвижение в стойке. Подготовка места занятий.	1	40 неделя
80	Элементы единоборств: Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1	40 неделя
81	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	40 неделя
82	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	41 неделя
83	Приемы единоборств. Виды единоборств.	1	41 неделя
84	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1	42 неделя
85	Силовые упражнения и единоборства. Личная гигиена в процессе занятий	1	42 неделя

	физическими упражнениями.		
86	Силовые упражнения и единоборства. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	43 неделя
87	Силовые упражнения и единоборства. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	43 неделя
83	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1	44 неделя
84	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1	44 неделя
85	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1	45 неделя
86	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1	45 неделя
87	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1	46 неделя
Раздел 8: Лёгкая атлетика (10 уроков)			
88	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча 2кг.	1	46 неделя
89	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча 2кг.	1	47 неделя
90	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча 2кг.	1	47 неделя
91	Низкий старт до 30 м.	1	48 неделя
92	Низкий старт от 70 до 80 м.	1	48 неделя
93	Низкий старт до 70 м.	1	49 неделя
94	Зачет Бег 60 метров.	1	49 неделя
95	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1	50 неделя
96	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1	50 неделя
97	Упражнения и простейшие программы развития	1	51 неделя

	выносливости, скоросило- вых, скоростных и координационных способностей.		
Раздел 9: Футбол (5 уроков)			
98	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема.	1	51 неделя
99	Вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведения мяча.	1	52 неделя
100	Удары по воротам. Владение мячом.	1	52 неделя
101	Тактика перемещений, владения мячом.	1	53 неделя
102	Тактика игры. Развитие психомоторных способностей.	1	53 неделя

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе.
Составитель: Тумуров Т.М.

№ урока	Разделы и темы		
Раздел 1: Лёгкая атлетика(11 уроков)			
1	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	1 неделя
2	Техника спринтерского бега. Знания о легкой атлетикой.	1	1 неделя
3	Техника спринтерского бега. Помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке место проведения занятий.	1	2 неделя
4	Техника спринтерского бега.	1	2 неделя

	Демонстрация упражнений.		
5	Техника спринтерского бега. Зачет: Бег 60 метров.	1	2 неделя
6	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1	3 неделя
7	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1	3 неделя
8	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1	4 неделя
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: Прыжок в длину.	1	4 неделя
10	Совершенствование двигательных способностей. Метание мяча весом 150г. С места на дальность.	1	5 неделя
11	Совершенствование двигательных способностей. Метание мяча весом 150г. С места на дальность.	1	5 неделя
Раздел 2:			
<i>Гандбол (5 уроков)</i>			
12	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	6 неделя
13	Тактика бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1	6 неделя
14	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры.	1	7 неделя
15	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры.	1	7 неделя
16	Взаимодействие вратаря с защитником. Игра по упрощенным правилам.	1	8 неделя

Раздел 3: Баскетбол(16 уроков)			
17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	1	8 неделя
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	9 неделя
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	9 неделя
20	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Зачет: Поднимание туловища.	1	10 неделя
21	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Зачет: Поднимание туловища.	1	10 неделя
22	Вырывание и выбивание мяча, перехват. Тактика игры.	1	11 неделя
23	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1	11 неделя
24	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1	12 неделя
25	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	12 неделя
26	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	13 неделя
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	13 неделя
Раздел 4: Гимнастика (11 часов)			
28	Охрана труда на уроках гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1	14 неделя

29	Перестроения из одной колоны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	14 неделя
30	Перестроения из одной колоны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных способностей.	1	15 неделя
31	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров.	1	15 неделя
32	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.); Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, (д.)	1	16 неделя
33	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.); Вис прогнувшись на нижней жердис опорой ног о верхнюю, (д.) Зачет: подтягивание.	1	16 неделя
34	Подъем махом вперед в сед ноги врозь. (м.) Переход в упор на нижнюю жердь. (д.)	1	17 неделя
35	Подъем махом вперед в сед ноги врозь. (м.) Переход в упор на нижнюю жердь. (д.)	1	17 неделя
36	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1	18 неделя
37	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1	18 неделя
38	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1	19 неделя
39	Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1	19 неделя
40	Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1	20 неделя
41	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1	20 неделя

42	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1	21 неделя
43	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.	1	21 неделя
44	Совершенствование координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	1	22 неделя
45	Совершенствование скоросило-силовых способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	22 неделя
Раздел 5: Баскетбол (3 уроков)			
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	23 неделя
47	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух игроков в нападении и защите через "заслон"	1	23 неделя
48	Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование психомоторных способностей.	1	24 неделя
Раздел 6: Лыжи (18 уроков)			
49	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовке. Адаптация физической культуры.	1	24 неделя
50	Применение лыжных мазей. Попеременный четырехшажный ход.	1	25 неделя
51	Попеременный четырехшажный ход.	1	25 неделя
52	Попеременный четырехшажный ход.	1	26 неделя
53	Требование к одежде и обуви занимающегося лыжника. Переход с попеременных ходов	1	26 неделя

	на одновременные.		
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	27 неделя
55	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	27 неделя
56	Преодоление контруклона.	1	28 неделя
57	Преодоление контруклона.	1	28 неделя
58	Преодоление контруклона.	1	29 неделя
59	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 5 км.	1	29 неделя
60	Прохождение дистанции 5 км.	1	30 неделя
61	Прохождение дистанции 5 км.	1	39 неделя
62	Прохождение дистанции 5 км.	1	39 неделя
63	Прохождение дистанции 5 км.	1	40 неделя
64	Зачёт. Прохождение дистанции 5 км.	1	40 неделя
65	Горнолыжная эстафета.	1	41 неделя
66	Горнолыжная эстафета.	1	41 неделя
Раздел 7: Волейбол (21урок)			
67	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. История возникновения и формирования физической культуры.	1	42 неделя
68	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	42 неделя
69	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	43 неделя
70	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	43 неделя
71	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	44 неделя
72	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	44 неделя
73	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прием мяча,	1	45 неделя

	отраженного сеткой.		
74	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	46 неделя
75	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1	46 неделя
76	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1	47 неделя
77	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1	47 неделя
78	Совершенствование координационных способностей. Игра в защите.	1	48 неделя
79	Охрана труда на занятиях элементами единоборства. Стойка и передвижение в стойке. Влияние занятий единоборствами на организм человека.	1	48 неделя
80	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1	49 неделя
81	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	49 неделя
82	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	50 неделя
83	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1	50 неделя
84	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1	51 неделя
85	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1	51 неделя
86	Силовые упражнения и	1	52 неделя

	единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.		
87	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1	52 неделя
Раздел 8: Лёгкая атлетика (10 уроков)			
88	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1	53 неделя
89	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1	53 неделя
90	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1	54 неделя
91	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	54 неделя
92	Техника спринтерского бега.	1	55 неделя
93	Техника спринтерского бега.	1	55 неделя
94	Зачет Бег 60 метров.	1	56 неделя
95	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.). Эстафетный бег.	1	56 неделя
96	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.). Эстафетный бег.	1	56 неделя
97	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1	57 неделя
Раздел 9: Футбол (6 уроков)			
98	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	57 неделя
99	Удар по мячу и остановок мяча. Ведения мяча.	1	58 неделя
100	Удары по воротам. Владение мячом.	1	58 неделя
101	Тактика перемещений, владения мячом.	1	59 неделя

102	Тактика игры. Развитие психомоторных способностей.	1	
-----	--	---	--

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.