

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Мурманской области
Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Мурманска «Гимназия №2»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУ г. Мурманска

«Гимназия №2»

(протокол №175

от 31.08.2023)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ

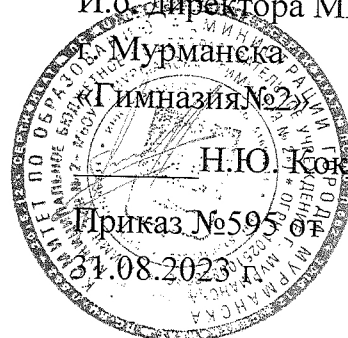
г. Мурманска

«Гимназия №2»

Н.Ю. Косолянин

Приказ №595 от

31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(5-9 класс)

Мурманск 2023

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.

Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью,

требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции.

Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности.

Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Лазание по канату заменено на упражнения на гимнастической лестнице, в связи с особенностями образовательного учреждения.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лыжная подготовка

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользким, беговым шагом.

Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 4. Спортивные игры

Раздел «Баскетбол»

Техника – тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам.

Раздел «Волейбол»

Техника - тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам

Раздел «Футбол»

Техника – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Игра по правилам.

Модуль 5. Мониторинг двигательной активности.

Общая физическая подготовка, сдача контрольных нормативов.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания;
- упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением

конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

III. Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Модуль 1. Легкая атлетика		27
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Терминология бега	1
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением. Высокий старт от 30 до 50 м	1
3	Спринтерский бег. Бег с ускорением 30 м на результат	1
4	Спринтерский бег. Скоростной бег до 40-50 м. Челночный бег. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подача команд	1
5	Спринтерский бег. Бег до 60 м с максимальной скоростью. Финиширование. Эстафеты	1
6	Спринтерский бег. Бег с ускорением 60 м, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника выполнения	1
7	Спринтерский бег. Бег 60 м на результат	1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением направления	1
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений. Виды эстафет	1
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Круговая и встречная эстафета.	1
11	Эстафетный бег. Эстафетный бег 4*30 м на результат	1
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание в прыжке способом «согнув ноги». Правила соревнований в прыжке в длину.	1
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение подбору разбега. Терминология прыжка	1
14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Техника приземления.	1
15	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1
16	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка способом «перешагивание». Обучение подбору разбега.	1
17	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание в прыжке. Приземление	1
18	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление	1
19	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат	1
20	Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метании. Броски и ловля набивного мяча.	1

21	Метание. Метание в цель, метание на дальность. Броски и ловля набивного мяча.	1
22	Метание. Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м. Метание с 4-5 бросковых шагов на дальность и расстояние. Броски и ловля набивного мяча.	
23	Метание. Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1
24	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Терминология бега	1
25	Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Круговая тренировка	1
26	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1200 м	1
27	Бег на средние дистанции 1000 м на результат	1
Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	ТБ на уроках гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Висы. Строевые упражнения. Терминология гимнастических упражнений.	1
29	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения с обручами	1
30	Висы. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
31	Висы. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения.	1
32	Висы. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33	Висы. Выполнение комбинации из разученных элементов в висе. Строевые упражнения	1
34	Зачетная комбинация из разученных элементов в висе. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне	1
35	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на гибкость в парах	1
36	Опорный прыжок. Прыжок через козла в ширину ноги врозь. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения	1
37	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения	1
38	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. Техника выполнения. Страховка	1
39	Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка через козла ноги врозь (зачет)	1

40	Акробатика. Техника кувырка вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке	1
41	Акробатика. Перекаты, упражнения на гибкость. Техника кувырка вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке	1
42	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями	1
43	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические связки	1
44	Акробатика. Техника выполнения кувырков вперед и назад (зачет)	1
45	Акробатика. «Мост» из положения лежа, стоя. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила соревнований в акробатике. Комбинация разученных элементов акробатики	1
46	Акробатика. Упражнения с обручем. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Акробатические связки из ранее изученных элементов. Комбинация разученных элементов акробатики	1
47	Акробатика. Зачетная комбинация: два кувырка слитно, стойка на лопатках, «мост»	1
48	Акробатика. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
Модуль 3. Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Требования к одежде и обуви. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности организма	1
50	Одновременный двушажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 1500 м	1
51	Одновременный двушажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 1500 м	1
52	Попеременный двушажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 1500 м	1
53	Попеременный двушажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 1500 м	1
54	Одновременный двушажный ход (техника выполнения) - зачет	1
55	Одновременный бесшажный ход. Техника лыжного хода. Применение на дистанции 2000 м. Первая помощь при обморожениях.	1
56	Одновременный двушажный ход. Техника лыжного хода. Применение на дистанции 2000 м	1
57	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход. Применение на дистанции 2000 м	1
58	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3000 м ранее изученными ходами	1

59	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку «полуелочкой», «елочкой». Эстафеты на лыжах с палками и без палок	1
60	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку «полуелочкой», «елочкой». Применение на дистанции 3000	1
61	Техника выполнения подъема в горку способом «елочкой» и «полуелочкой» (зачет)	1
62	Способы торможения и повороты. Торможение и поворот упором. Применение на дистанции 3000 м	1
63	Способы торможения и повороты. Торможение и поворот упором. Торможение «плугом». Применение на дистанции 3000 м	1
64	Способы торможения и повороты. Торможение «плугом» и поворот переступанием. Применение на дистанции 3000 м	1
65	Техника торможения «плугом» и «упором» (зачет). Применение на дистанции	1
66	Способы торможения и повороты. Техника выполнения (зачет). Игры на лыжах	1
67	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
68	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
69	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
70	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
71	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
72	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
73	Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 3500 м	1
74	Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 3500 м	1
75	Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 3500 м	1
76	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах, способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 3500 м	1

77	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах, способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 3500 м	1
78	Прохождение дистанции 3500 м на время (зачет)	1
Модуль 4. Спортивные игры		22
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом. Стойки игрока, правила игры	1
80	Баскетбол. Перемещения в стойке, бег спиной вперед, приставной шаг левым и правым боком. Бег со сменой направления	1
81	Баскетбол. Комбинация из элементов техники передвижений: перемещение в стойке приставным шагом, бег спиной вперед, остановка прыжком и на два шага, повороты (зачет)	1
82	Баскетбол. Ведение мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Ведение в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
83	Баскетбол. Броски одной рукой и двумя руками с места без сопротивления защитника	1
84	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в движении после ловли мяча, ведения мяча без сопротивления защитника	1
85	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча (финты). Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок (зачет). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
86	Волейбол. История развития волейбола. Стойка игрока. Техника перемещений. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Правила игры	1
87	Волейбол. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой, передача в стену, передача партнеру, передача в движении приставным шагом. Броски набивного мяча двумя руками. Подвижные игры	1
88	Волейбол. Терминология волейбола. Техника передачи мяча сверху и прием мяча снизу. Подбивание мяча над собой, работа в парах. Подвижные игры	1
89	Волейбол. Техника выполнения изученных технических приемов: передача мяча сверху, прием мяча снизу (зачет). Игра по правилам	1
90	Волейбол. Виды подач. Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Техника выполнения	1
91	Волейбол. Выполнение нижней и верхней подачи на силу и точность (зачет). Правила соревнований по волейболу, правила судейства	1
92	Волейбол. Зачетная комбинация: нижняя и верхняя подача,	1

	прием мяча снизу, передача мяча сверху. Игра по правилам	
93	Волейбол. Учебная двусторонняя игра с использованием всех ранее изученных технических приемов волейбола	1
94	Футбол. Стойки игрока. Техника перемещений. Правила игры	1
95	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (зачет). Игра по правилам мини-футбола	1
96	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
97	Футбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	1
98	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения.	1
99	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра	1
100	Футбол. Удары по воротам и игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам (зачет)	1
Модуль 5. Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
	Итого	102

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Модуль 1. Легкая атлетика		27
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег с ускорением	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Терминология бега	1
3	Спринтерский бег. Бег с ускорением 30 м на результат	1
4	Спринтерский бег. Челночный бег. Финиширование. Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1
5	Спринтерский бег. Скоростной бег 40-50 м. Бег 60 м с максимальной скоростью. Подача команд	1
6	Спринтерский бег. Скоростной бег 60 м. Бег в равномерном темпе 10 минут	1

7	Спринтерский бег. Бег 60 м на результат	1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением направления. Виды эстафет	1
9	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений	1
10	Эстафетный бег. Круговая и встречная эстафета	1
11	Эстафетный бег. Эстафетный бег 4*30 м на результат	1
12	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание в прыжке способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега. Правила соревнований в прыжке в длину	1
13	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Обучение техники приземления. Терминология прыжка	1
14	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Техника выполнения: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
15	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат	1
16	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка способом «перешагивание». Обучение подбору разбега	1
17	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника приземления, отталкивания	1
18	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
19	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат	1
20	Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, метание в цель, метание на дальность. Правила соревнований в метании. Броски и ловля набивного мяча	1
21	Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	1
22	Метание. Метание мяча весом 150 г с места и на дальность. Бросок набивного мяча из различных положений	1
23	Метание. Метание мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов на результат.	1
24	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Терминология бега	1
25	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
26	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
27	Бег на средние дистанции 1500 м на результат	1

Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения	1
29	Строевые упражнения. Выполнение команд. Комплекс общеразвивающих упражнений с палками. Упражнения на гибкость	1
30	Висы. Упражнения в висе. Подтягивания в висе. Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	1
31	Висы. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1
32	Висы. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
33	Выполнение комбинации из разученных элементов в висе, на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1
34	Зачетная комбинация из разученных элементов в висе (мальчики), на гимнастическом бревне (девочки)	1
35	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. Строевые упражнения	1
36	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку	1
37	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. Лазанье по гимнастической стенке.	1
38	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь, прыжок согнув ноги. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения	1
39	Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики) (зачет)	1
40	Акробатика. Техника кувырка вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке	1
41	Акробатика. Два кувырка вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	1
42	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями (мальчики), с обручем (девочки)	1
43	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью	1
44	Акробатика. Техника выполнения кувырков вперед и назад (зачет). Стойка на голове (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
45	Акробатика. Мост из положения лежа, стоя. Правила соревнований в акробатике. Комбинация разученных элементов акробатики	1

46	Акробатика. Акробатические связки. Упражнения с обручем (девочки), с гантелями (мальчики). Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1
47	Акробатика. Зачетная комбинация: два кувырка слитно, стойка на лопатках, мост. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
48	Акробатика. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
Модуль 3. Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Требования к одежде и обуви. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности организма	1
50	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м	1
51	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м	1
52	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Применение на дистанции 4000 м. Первая помощь при обморожениях.	1
53	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м. Движение с палками и без палок	1
54	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м	1
55	Одновременный одношажный ход (техника выполнения) - зачет	1
56	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку «полуелочкой», «елочкой». Подъем в горку скользящим шагом. Применение на дистанции 4000 м	1
57	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку скользящим шагом. Применение на дистанции 4000 м	1
58	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку скользящим шагом. Применение на дистанции 4000 м	1
59	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку скользящим шагом. Применение на дистанции 4000 м	1
60	Техника спусков и подъемов. Подъем в горку «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. Применение на дистанции 4000 м	1
61	Способы торможения и повороты. Торможение и поворот упором. Применение на дистанции 4000 м	1
62	Способы торможения и повороты. Торможение и поворот упором. Применение на дистанции 4000 м	1
63	Способы торможения и повороты. Торможение «плугом» и поворот переступанием. Поворот на месте махом	1

64	Повороты на месте махом. Техника выполнения	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 4000 м	1
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 4000 м	1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 4000 м	1
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (зачет)	1
69	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
70	Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 4000 м. Игры и эстафеты на лыжах	1
71	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 4000 м	1
72	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
73	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
75	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах. Применение на дистанции 4000 м	1
76	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 4000 м	1
77	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах, способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 4000 м	1
78	Прохождение дистанции 4000 м на время (зачет)	1
Модуль 4. Спортивные игры		22
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом. Стойки игрока, правила игры	1
80	Баскетбол. Техника перемещений приставным шагом, бег спиной вперед, с подскоками, с остановками	1
81	Баскетбол. Комбинация из элементов техники передвижений: перемещение в стойке приставным шагом, бег спиной вперед,	1

	остановка прыжком и на два шага, повороты (зачет)	
82	Баскетбол. Ведение мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Ведение в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
83	Баскетбол. Броски одной рукой и двумя руками с места без сопротивления защитника. Тактика игры	1
84	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в движении после ловли мяча, ведения мяча без сопротивления защитника.	1
85	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча (финты). Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок (зачет). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1
86	Волейбол. История развития волейбола. Стойка игрока. Техника перемещений. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Правила игры	1
87	Волейбол. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой, передача в стену, передача партнеру, передача в движении приставным шагом. Броски набивного мяча двумя руками. Подвижные игры	1
88	Волейбол. Терминология волейбола. Техника передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Поддача в цель. Подвижные игры	1
89	Волейбол. Техника выполнения изученных технических приемов: передача мяча сверху и снизу (зачет). Игра по правилам	1
90	Волейбол. Нижняя прямая поддача и верхняя прямая поддача. Работа в парах через сетку. Техника выполнения	1
91	Волейбол. Выполнение нижней и верхней подачи на силу и точность в разные зоны. Передачи мяча через сетку в прыжке. Правила соревнований по волейболу, правила судейства	1
92	Волейбол. Зачетная комбинация: нижняя и верхняя поддача, прием мяча снизу, передача мяча сверху. Игра по правилам	1
93	Волейбол. Передачи мяча сверху за головой в опорном положении. Работа в тройках, в четверках. Прямой нападающий удар. Учебная двусторонняя игра с использованием всех ранее изученных технических приемов волейбола	1
94	Футбол. Стойки игрока. Техника перемещений. Ускорения, старты из различных исходных положений. Правила игры	1
95	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (зачет). Игра по правилам мини-футбола	1
96	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам	1
97	Футбол. Вырывание и выбивание мяча (финты). Учебная игра	1

98	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения, ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
99	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра	1
100	Футбол. Удары по воротам и игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам (зачет)	1
Модуль 5. Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
Итого		102

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Модуль 1. Легкая атлетика		27
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением 30 м	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт 30-40 м. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Терминология бега	1
3	Спринтерский бег. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1
4	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. Челночный бег. Финиширование. Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1
5	Спринтерский бег. Скоростной бег 70 м. Бег 100 м с максимальной скоростью. Подача команд	1
6	Спринтерский бег. Скоростной бег 100 м на результат. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений	1
7	Эстафетный бег. Бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения.	1

8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением направления. Виды эстафет	1
9	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений	1
10	Эстафетный бег. Круговая и встречная эстафета	1
11	Эстафетный бег. Эстафетный бег 4*100 м на результат	1
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание в прыжке способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега. Правила соревнований в прыжке в длину	1
13	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Обучение техники приземления. Терминология прыжка	1
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Техника выполнения: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
15	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1
16	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка способом «перешагивание». Обучение подбору разбега	1
17	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника приземления, отталкивания	1
18	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
19	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат	1
20	Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, метание в цель, метание на дальность. Правила соревнований в метании. Броски и ловля набивного мяча	1
21	Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	1
22	Метание. Метание мяча весом 150 г с места и на дальность. Бросок набивного мяча из различных положений	1
23	Метание. Метание мяча на дальность с места и с 2,3,4 бросковых шагов на результат.	1
24	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Терминология бега	1
25	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
26	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
27	Бег на средние дистанции 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) на результат	1
Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики		21

28	ТБ на уроках гимнастики. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Подача и выполнение команд	1
29	Строевые упражнения. Выполнение команд. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями. Упражнения на гибкость	1
30	Висы и упоры. Упражнения в висе. Подтягивания в висе. Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Переход из вися в упор	1
31	Висы и упоры. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1
32	Висы и упоры. Комплекс упражнений в висе. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
33	Выполнение комбинации из разученных элементов в висе, на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1
34	Зачетная комбинация из разученных элементов в висе (мальчики), на гимнастическом бревне (девочки)	1
35	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения	1
36	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	1
37	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Комплекс упражнений с эспандерами	1
38	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Комплекс упражнений с эспандерами, гантелями	1
39	Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка через козла боком (девочки), согнув ноги (мальчики) (зачет)	1
40	Акробатика. Перекаты. Техника кувырка вперед и назад. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), кувырок вперед и назад слитно (девочки)	1
41	Акробатика. Два кувырка вперед и назад слитно. Стойка на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), длинный кувырок (мальчики)	1
42	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями (мальчики), с обручем (девочки)	1
43	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью (девочки), стойка на голове и руках (мальчики)	1
44	Акробатика. Техника выполнения кувырков вперед и назад (зачет). Стойка на голове (мальчики), кувырок назад в	1

	полушпагат (девочки). Страховка. Самоконтроль	
45	Акробатика. Комбинация разученных элементов акробатики. Упражнения с обручем (девочки), упражнения на тренажерах (мальчики)	1
46	Акробатика. Акробатические связки. Упражнения с обручем (девочки), с гантелями (мальчики). Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1
47	Акробатика. Зачетная комбинация: два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках (девочки), «мост», стойка на голове и руках (мальчики). Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
48	Акробатика. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
Модуль 3. Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Требования к одежде и обуви. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности организма	1
50	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м	1
51	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м	1
52	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Применение на дистанции 4000 м. Первая помощь при обморожениях.	1
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м. Движение с палками и без палок. Применение лыжных мазей	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м	1
55	Одновременный одношажный ход (техника выполнения) - зачет	1
56	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
57	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
58	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
59	Коньковый ход, техника выполнения – зачет. Применение на дистанции 4500 м	1
60	Повороты, торможения. Поворот на месте махом, упором, «плугом». Торможение «плугом». Применение на дистанции 4500 м	1
61	Способы торможения и повороты. Преодоление препятствий на дистанции 5000 м	1
62	Способы торможения и повороты. Преодоление препятствий.	1

	Применение на дистанции 5000 м	
63	Способы торможения и повороты. Торможение «плугом» и поворот переступанием. Поворот на месте махом	1
64	Способы торможения и повороты. Повороты на месте махом, упором, «плугом». Торможение «плугом». Техника выполнения-зачет. Применение на дистанции 5000 м	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 5000 м	1
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 5000 м	1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 5000 м	1
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (зачет)	1
69	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
70	Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 5000 м. Игры и эстафеты на лыжах	1
71	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 5000 м	1
72	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
73	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
75	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах. Применение на дистанции 5000 м	1
76	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 5000 м	1
77	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах, способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 5000 м	1
78	Прохождение дистанции 5000 м на время (зачет)	1
Модуль 4. Спортивные игры		22
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом.	1

	Стойки игрока, правила игры	
80	Баскетбол. Техника перемещений приставным шагом, бег спиной вперед, с подскоками, с остановками	1
81	Баскетбол. Комбинация из элементов техники передвижений: перемещение в стойке приставным шагом, бег спиной вперед, остановка прыжком и на два шага, повороты (зачет)	1
82	Баскетбол. Ведение мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Ведение в движении по прямой и с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра по правилам баскетбола	1
83	Баскетбол. Передача мяча при встречном движении. Броски одной рукой от головы в движении. Ловля и передача мяча разными способами. Тактика игры	1
84	Баскетбол. Штрафной бросок. Комбинация из разученных элементов техники	1
85	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча (финты). Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок (зачет). Игра по правилам баскетбола	1
86	Волейбол. Стойка игрока. Техника перемещений. Техника передачи мяча сверху двумя руками, работа в парах. Правила игры	1
87	Волейбол. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой, передача в стену, передача партнеру, передача в движении приставным шагом. Броски набивного мяча двумя руками. Подвижные игры	1
88	Волейбол. Терминология волейбола. Техника передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Поддача в цель. Подвижные игры	1
89	Волейбол. Техника выполнения изученных технических приемов: передача мяча сверху и снизу через сетку в парах (зачет). Игра по правилам	1
90	Волейбол. Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Работа в парах через сетку. Техника выполнения	1
91	Волейбол. Выполнение нижней и верхней подачи на силу и точность в разные зоны. Передачи мяча через сетку в прыжке. Правила соревнований по волейболу, правила судейства	1
92	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. Работа в тройках. Прямой нападающий удар. Учебная двусторонняя игра с использованием всех ранее изученных технических приемов волейбола.	1
93	Волейбол. Зачетная комбинация: нижняя и верхняя подача, прием мяча, нападающий удар. Игра по правилам	1
94	Футбол. Стойки игрока. Техника перемещений. Ускорения, старты из различных исходных положений. Правила игры	1

95	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (зачет). Игра по правилам мини-футбола	1
96	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам	1
97	Футбол. Вырывание и выбивание мяча, перехват (финты). Учебная игра	1
98	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения, ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
99	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра	1
100	Футбол. Удары по воротам и игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам (зачет)	1
Модуль 5. Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
Итого		102

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Модуль 1. Легкая атлетика		27
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 30-40 м и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт 30-40 м. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Терминология бега	1
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подача команд	1
4	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. Челночный бег. Финиширование. Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции	1

5	Спринтерский бег. Совершенствование техники скоростного бега 70 м. Бег 100 м с максимальной скоростью. Подача команд	1
6	Спринтерский бег. Скоростной бег 100 м на результат. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений	1
7	Эстафетный бег. Бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения.	1
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением направления. Виды эстафет	1
9	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений	1
10	Эстафетный бег. Круговая и встречная эстафета	1
11	Эстафетный бег. Эстафетный бег 4*100 м на результат	1
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание в прыжке способом «согнув ноги». Подбор разбега. Правила соревнований в прыжке в длину	1
13	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Совершенствование техники приземления. Терминология прыжка	1
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Техника выполнения: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
15	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1
16	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка способом «перешагивание». Подбор разбега	1
17	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника приземления, отталкивания	1
18	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, прыжок, приземление	1
19	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат	1
20	Метание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, метание в цель, метание на дальность. Правила соревнований в метании. Броски и ловля набивного мяча	1
21	Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	1
22	Метание. Метание мяча весом 150 г с места и на дальность. Бросок набивного мяча из различных положений	1
23	Метание. Метание мяча на дальность с места и с 2,3,4 бросковых шагов на результат.	1
24	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Терминология бега	1
25	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Бег 1500 м. Развитие	1

	выносливости.	
26	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
27	Бег на средние дистанции 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) на результат	1
Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	ТБ на уроках гимнастики. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроения. Подача и выполнение команд	1
29	Строевые упражнения. Выполнение команд. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями. Упражнения на гибкость	1
30	Висы и упоры. Упражнения в висе. Подтягивания в висе. Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Переход из вися в упор	1
31	Висы и упоры. Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1
32	Висы и упоры. Комплекс упражнений в висе. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
33	Выполнение комбинации из разученных элементов в висе, на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1
34	Зачетная комбинация из разученных элементов в висе (мальчики), на гимнастическом бревне (девочки)	1
35	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения	1
36	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	1
37	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Комплекс упражнений с эспандерами	1
38	Опорный прыжок. Прыжок через козла согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки). Строевые упражнения. Комплекс упражнений с эспандерами, гантелями	1
39	Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка через козла боком (девочки), согнув ноги (мальчики) (зачет)	1
40	Акробатика. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Перекаты. Техника кувырка вперед и назад. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), кувырок вперед и назад слитно (девочки)	1
41	Акробатика. Два кувырка вперед и назад слитно. Стойка на	1

	лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), длинный кувырок (мальчики)	
42	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями (мальчики), с обручем (девочки)	1
43	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью (девочки), стойка на голове и руках (мальчики)	1
44	Акробатика. Техника выполнения кувырков вперед и назад (зачет). Стойка на голове (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Страховка. Самоконтроль	1
45	Акробатика. Акробатические связки: из упора присев стойка на голове и руках (мальчики); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки). Комбинация разученных элементов акробатики. Упражнения с обручем (девочки), упражнения на тренажерах (мальчики)	1
46	Акробатика. Акробатические связки. Упражнения с обручем (девочки), с гантелями (мальчики). Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1
47	Акробатика. Зачетная комбинация: два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках (девочки), «мост», стойка на голове и руках (мальчики). Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
48	Акробатика. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
Модуль 3. Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Требования к одежде и обуви. Значение занятий на лыжах для поддержания работоспособности организма	1
50	Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м. Требования к одежде и обуви лыжника. Применение лыжных мазей	1
51	Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Применение на дистанции 3000 м	1
52	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника лыжных ходов. Применение на дистанции 4000 м. Первая помощь при обморожениях.	1
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м. Движение с палками и без палок. Применение лыжных мазей	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Техника выполнения и применение на дистанции 4000 м	1
55	Одновременный одношажный ход (техника выполнения) - зачет	1

56	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
57	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
58	Коньковый ход. Применение на дистанции 4500 м	1
59	Коньковый ход, техника выполнения. Применение на дистанции 4500 м	1
60	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения. Движение по дистанции 4500 м	1
61	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения. Движение по дистанции 4500 м	1
62	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения (зачет). Движение по дистанции 4500 м. Повторение изученных способов подъема в горку «елочкой, полуелочкой», скользящим шагом)	1
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 4500 м	1
64	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Дистанция 4500 м	1
65	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Торможение «плугом», упором. Дистанция 4500 м Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
66	Переход с попеременных ходов на одновременные (зачет) Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 4500 м	1
67	Комбинация изученных ходов (с 5-9 класс). Применение на дистанции 4500 м	1
68	Комбинация изученных ходов. Совершенствование техники поворотов, способов торможения. Игры	1
69	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
70	Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 5000 м. Игры и эстафеты на лыжах	1
71	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции 5000 м	1
72	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
73	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие выносливости. Развитие умения распределять силы во	1

	время передвижения на лыжах по дистанции. Игры и эстафеты на лыжах	
75	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах. Применение на дистанции 5000 м	1
76	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 5000 м	1
77	Развитие выносливости. Применение всех ранее изученных способов передвижения на лыжах, способов подъемов и спусков с горы, способов торможения. Применение на дистанции 5000 м	1
78	Прохождение дистанции 5000 м на время (зачет)	1
Модуль 4. Спортивные игры		22
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом. Стойки игрока, правила игры	1
80	Баскетбол. Техника перемещений приставным шагом, бег спиной вперед, с подскоками, с остановками, скрестным шагом	1
81	Баскетбол. Комбинация из элементов техники передвижений: перемещение в стойке приставным шагом, бег спиной вперед, остановка прыжком и на два шага, повороты (зачет)	1
82	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча на месте в низкой, средней, высокой стойке. Ведение в движении по прямой и с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам баскетбола	1
83	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча при встречном движении. Броски одной рукой от головы в движении. Ловля и передача мяча разными способами. Тактика игры	1
84	Баскетбол. Штрафной бросок. Способы овладения мячом. Комбинация из разученных элементов техники	1
85	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча (финты). Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок (зачет). Игра по правилам баскетбола	1
86	Волейбол. Стойка игрока. Совершенствование техники перемещений. Техника передачи мяча сверху двумя руками, работа в парах. Правила игры	1
87	Волейбол. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой, передача в стену, передача партнеру, передача в движении приставным шагом. Броски набивного мяча двумя руками.	1

	Подвижные игры	
88	Волейбол. Терминология волейбола. Техника передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Поддача в цель. Подвижные игры	1
89	Волейбол. Техника выполнения изученных технических приемов: передача мяча сверху и снизу через сетку в парах (зачет). Игра по правилам	1
90	Волейбол. Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача. Работа в парах через сетку. Техника выполнения	1
91	Волейбол. Выполнение нижней и верхней подачи на силу и точность в разные зоны. Передачи мяча через сетку в прыжке. Правила соревнований по волейболу, правила судейства	1
92	Волейбол. Зачетная комбинация: нижняя и верхняя подача, прием мяча снизу, передача мяча сверху. Игра по правилам	1
93	Волейбол. Передачи мяча сверху за головой в опорном положении. Работа в тройках, в четверках. Прямой нападающий удар. Учебная двусторонняя игра с использованием всех ранее изученных технических приемов волейбола	1
94	Футбол. Стойки игрока. Техника перемещений. Ускорения, старты из различных исходных положений. Правила игры	1
95	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (зачет). Игра по правилам мини-футбола	1
96	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам	1
97	Футбол. Вырывание и выбивание мяча (финты). Учебная игра	1
98	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения, ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
99	Футбол. Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение. Игра	1
100	Футбол. Удары по воротам и игра вратаря. Удары по летящему мячу. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам (зачет)	1
Модуль 5. Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
	Итого	102