

04.03

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Троекурово  
Чаплыгинского муниципального района  
Липецкой области

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**6 – 9 классы**  
**2019-2023 учебный год**

**Внесены изменения:**

**(протокол №1 от 26 августа 2022г, приказ №78 от 26 августа 2022 г)**

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2019

## 1. Планируемые 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:** *опорный прыжок* через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

**Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):** И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.

**Упражнения на перекладине (мальчики).** *Упражнения на низкой перекладине:* вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев

толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика:**

Беговые упражнения. *Бег*: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции. *Кроссовая подготовка* Смешанное

Передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);

равномерный бег; упражнения на развитие выносливости

Прыжковые упражнения. *Прыжки*: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. *Броски*: большого мяча (1 кг). *Метание малого мяча*: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.

### **Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры:

**Волейбол:** подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча. Прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега). Тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.

**Баскетбол:** ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Национальные виды спорта:** технико- тактические действия и правила:

Игра «Русская лапта». Правила игры. Ловля и передача мяча. Перемещения игрока Удары битой по мячу. Подвижные игры с элементами лапты. Обучение ловле и броскам. Тактика игры водящей и бьющей команд. «Игра городки» Построение основных фигур. Выбивание фигур

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** *Передвижения на лыжах*: одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции. *Повороты*: в движении; упором. *Спуски*: в низкой стойке. *Подъемы*: елочкой. *Торможение*: плугом.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по

движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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

## **6 класс**

### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации: стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Упражнения на перекладине:** висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе.

**Упражнения на бревне.** Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика:**

**Беговые упражнения:** высокий старт от 15 до 30 метров. Бег на результат 60 метров, бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров. Эстафеты, круговая тренировка.

**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Упражнения в метании малого мяча:** метание теннисного мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры:

### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** игра по правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Правила спортивных игр.

**Национальные виды спорта:** технико- тактические действия и правила:

Игра лапта. Тактика игры водящей и бьющей команд. Техника передвижений. Техника ударов битой по мячу. Командные действия в нападении и защите. Игра городки. Выбивание фигур

**Плавание.** Плавание на груди и спине вольным стилем. Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания. Упражнения для изучения старта с тумбочки. Упражнения для изучения техники плавания брасом. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Закаливание.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Техника лыжных ходов:** одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 километров.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  
**Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

**7 класс**

**Физическая культура как область знаний.**

## **История и современное развитие физической культуры.**

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

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Упражнения на перекладине:** подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Вис на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Поднимание прямых ног в вися.

**Упражнения на гимнастическом бревне.**

Упражнения в равновесии, элементы единоборства. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **Легкая атлетика:**

**Беговые упражнения** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. **Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 метров. Бег на результат 60 метров. Бег до 2000 метров. Эстафеты, круговая тренировка.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры

### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Национальные виды спорта:** технико- тактические действия и правила.

Игра «Русская лапта». Правила игры Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча. Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи. Удары битой по мячу. Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты. Тактика игры водящей и бьющей команд. «Игра городки» Построение основных фигур. Выбивание фигур

**Плавание.** Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания. Упражнения для изучения техники плавания на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 километра.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### **8 класс**

#### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и

бережного отношения к природе. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Основные этапы развития физической культуры в России.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот

в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

**Упражнения на перекладине:** подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Вис на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Поднимание прямых ног в виси.

### **Упражнения на гимнастическом бревне.**

Упражнения в равновесии, элементы единоборства. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **Легкая атлетика: Легкая атлетика.**

**Беговые упражнения** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Скоростной бег до 60 метров. Бег на результат 100 метров. **Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Эстафеты, круговая тренировка.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12—14 метров. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

### **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Национальные виды спорта:** технико- тактические действия и правила.

Игра «Русская лапта». Правила игры Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча. Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи. Удары битой по мячу. Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты. Тактика игры водящей и бьющей команд. «Игра городки» Построение основных фигур. Выбивание фигур

**Плавание.** Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания. Упражнения для изучения техники плавания на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами

техника одновременного двухшажного хода (стартовый вариант), техника одновременных ходов, техника выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 4 километра.

**Повороты:** на месте махом; техника выполнения поворота «упором»,

**Подъемы:** Подъем в гору скользящим шагом техника выполнения торможения «плугом».

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общезначительная подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний.**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Основные этапы развития физической культуры в России.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы туристской подготовки.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз

(физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

**Акробатические упражнения и комбинации: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; **девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); **девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Упражнения на перекладине:** подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Вис на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Поднимание прямых ног в висе.

**Упражнения на гимнастическом бревне.**

Упражнения в равновесии, элементы единоборства. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Легкая атлетика: Легкая атлетика.**

**Беговые упражнения** Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Скоростной бег до 60 метров. Бег на результат 100 метров. **Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Эстафеты, круговая тренировка.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 грамм с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 метров и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния юноши - до 18 метров, девушки - 12-14 метров.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры

## **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Национальные виды спорта:** технико- тактические действия и правила. Игра «Русская лапта». Правила игры Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча. Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи. Удары битой по мячу. Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты. Тактика игры водящей и бьющей команд. «Игра городки» Построение основных фигур. Выбивание фигур

**Плавание.** Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания. Упражнения для изучения техники плавания на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода (стартовый вариант), техника одновременных ходов, техника выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 4 километра.

**Повороты:** на месте махом; техника выполнения поворота «упором»,

**Подъемы:** Подъем в гору скользящим шагом техника выполнения торможения «плугом».

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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

| <p align="center"><b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b><br/> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Физическое совершенствование</b></p> |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| 1  | Правила безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Самоконтроль. Дневник самоконтроля.   | 1 |  |  |  |
| 2  | Техника высокого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.   | 1 |  |  |  |
| 3  | Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега. Олимпийское движение в России.  | 1 |  |  |  |
| 4  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 |  |  |  |
| 5  | Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.  | 1 |  |  |  |
| 6  | Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 |  |  |  |
| 7  | Игра «Русская лапта». Правила игры   | 1 |  |  |  |
| 8  | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча  | 1 |  |  |  |
| 9  | Построение и порядок проведения игры.<br>Городошные фигуры и порядок их построения.  | 1 |  |  |  |
| 10   | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Краткая характеристика вида спорта.  | 1 |  |  |  |
| 11   | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча  | 1 |  |  |  |
| 12   | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br>Ведение мяча в разных стойках. Игра с использованием элементов баскетбола | 1 |  |  |  |
| 13   | Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках- оценить.  | 1 |  |  |  |
| 14   | Урок-игра с использованием элементов баскетбола  | 1 |  |  |  |
| 15   | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Основные правила игры.  | 1 |  |  |  |
| 16   | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |  |  |  |
| 17   | Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.   | 1 |  |  |  |
| 18   | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.  | 1 |  |  |  |
| 19   | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Первая помощь при травмах.   | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 20 | Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.                    | 1 |  |  |  |
| 21 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.                      | 1 |  |  |  |
| 22 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию         | 1 |  |  |  |
| 23 | Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.  | 1 |  |  |  |
| 24 | Лазанье по канату (м)- оценить;<br>Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;    | 1 |  |  |  |
| 25 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Поднимание прямых ног в висе.                          | 1 |  |  |  |
| 26 | Подтягивание в висе хватом сверху.  | 1 |  |  |  |
| 27 | Упоры на бревне, жерди, перекладине.<br>Физическая культура в современном обществе      | 1 |  |  |  |
| 28 | Урок-игра с использованием элементов гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 29 | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | 1 |  |  |  |
| 30 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.               | 1 |  |  |  |
| 31 | Повороты переступанием. Техника попеременного двухшажного хода.                         | 1 |  |  |  |
| 32 | Техника попеременного двухшажного хода.<br>Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 33 | Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».                                     | 1 |  |  |  |
| 34 | Техника лыжных ходов  | 1 |  |  |  |
| 35 | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Спуски в различных стойках.                  | 1 |  |  |  |
| 36 | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 37 | Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».                               | 1 |  |  |  |
| 38 | Спуски с пологих склонов. Подъем «Елочкой».   | 1 |  |  |  |
| 39 | Техника подъема «полуелочкой»; торможения   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | «плугом»- оценить.   |   |  |  |  |
| 40 | Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |  |  |  |
| 41 | .Спуски с пологих склонов. Подъем «Елочкой».   | 1 |  |  |  |
| 42 | Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».  | 1 |  |  |  |
| 43 | Техника лыжных ходов   | 1 |  |  |  |
| 44 | .Повороты переступанием в движении.<br>Прохождение дистанции 2 км.                                     | 1 |  |  |  |
| 45 | Правила техники безопасности при плавании.<br>Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна          | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и спине                                       | 1 |  |  |  |
| 47 | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Основные правила игры. Стойка баскетболиста.             | 1 |  |  |  |
| 48 | Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м                     | 1 |  |  |  |
| 49 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча     | 1 |  |  |  |
| 50 | Развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча                                       | 1 |  |  |  |
| 51 | Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.                | 1 |  |  |  |
| 52 | Техника владения мячом. Учет техники ловли и передачи мяча   | 1 |  |  |  |
| 53 | Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.   | 1 |  |  |  |
| 54 | Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 55 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками            | 1 |  |  |  |
| 56 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники                           | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | нападающего удара.   |   |  |  |  |
| 57 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.  | 1 |  |  |  |
| 58 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.  | 1 |  |  |  |
| 59 | «Игра лапта». Удары битой по мячу. Подвижные игры с элементами лапты                                     | 1 |  |  |  |
| 60 | «Игра лапта». Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты                                | 1 |  |  |  |
| 61 | «Игра городки» Построение основных фигур   | 1 |  |  |  |
| 62 | «Игра городки». Выбивание фигур  | 1 |  |  |  |
| 63 | Техника прыжка в высоту. Физическое развитие человека.   | 1 |  |  |  |
| 64 | Техника прыжка в высоту на результат..   | 1 |  |  |  |
| 65 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4x10 м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 66 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  |  |  |
| 67 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.                                      | 1 |  |  |  |
| 68 | Техника метания малого мяча. Метание на результат.   | 1 |  |  |  |

3.

### Календарно-тематическое планирование

по физической культуре в 6 классе

на 2021-2022 уч. год

учителя физической культуры Гаврюши В.С.

| № п/п | Наименование разделов, тема урока  | Количество уроков | Дата проведения урока |       | Примечание |
|-------|--|-------------------|-----------------------|-------|------------|
|       |  |                   | План.                 | Факт. |            |
|       | <b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br><b>Физическое совершенствование</b> |                   |                       |       |            |
|       | Техника безопасности во время занятий физической   | 1                 |                       |       |            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 1  | культурой. Здоровье и здоровый образ жизни.   |   |  |  |  |
| 2  | Высокий старт от 15 до 30 м   | 1 |  |  |  |
| 3  | Бег 60 м  | 1 |  |  |  |
| 4  | Прыжки в длину с разбега. Игра лапта.   | 1 |  |  |  |
| 5  | Метание мяча с 4-5 шагов  | 1 |  |  |  |
| 6  | Бег 1200 м  | 1 |  |  |  |
| 7  | «Игра лапта». Тактика игры водящей и бьющей команд  | 1 |  |  |  |
| 8  | «Игра лапта». Техника передвижений  | 1 |  |  |  |
| 9  | «Игра городки» Выбивание фигур  | 1 |  |  |  |
| 10 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке | 1 |  |  |  |
| 11 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении                                     | 1 |  |  |  |
| 12 | Броски одной и двумя руками с места и в движении  | 1 |  |  |  |
| 13 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски                                    | 1 |  |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении                              | 1 |  |  |  |
| 15 | Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения                                | 1 |  |  |  |
| 16 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте   | 1 |  |  |  |
| 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед                                      | 1 |  |  |  |
| 18 | Нижняя прямая подача мяча   | 1 |  |  |  |
| 19 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.                                       | 1 |  |  |  |
| 20 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа  | 1 |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад, кувырок вперед   | 1 |  |  |  |
| 23 | Два кувырка вперед слитно   | 1 |  |  |  |
| 24 | Акробатическая комбинация (разучивание)   | 1 |  |  |  |
| 25 | Лазанье по канату. Подтягивание в вися.   | 1 |  |  |  |
| 26 | Мост из положения стоя с помощью  | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 27 | Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;   | 1 |  |  |  |
| 28 | Комбинация по акробатике-оценить;   | 1 |  |  |  |
| 29 | Опорный прыжок ноги врозь-оценить;  | 1 |  |  |  |
| 30 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Самоконтроль.                         | 1 |  |  |  |
| 31 | Скользкий шаг без палок и с палками   | 1 |  |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход   | 1 |  |  |  |
| 33 | Одновременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.                                  | 1 |  |  |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход  | 1 |  |  |  |
| 35 | Одновременный безшажный ход. Составление комплексов утренней зарядки                            | 1 |  |  |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при травмах.   | 1 |  |  |  |
| 37 | Техника подъема «елочкой»; торможения «упором».   | 1 |  |  |  |
| 38 | Техника подъема «елочкой»; торможения «упором»-оценить.   | 1 |  |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км. Контроль за состоянием здоровья                                     | 1 |  |  |  |
| 40 | Техника лыжных ходов  | 1 |  |  |  |
| 41 | Спуски с пологих склонов. Подъем «Елочкой».   | 1 |  |  |  |
| 42 | Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км.                                  | 1 |  |  |  |
| 43 | Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания          | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Закаливание.                          | 1 |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из изученных элементов в первой четверти; | 1 |  |  |  |
| 46 | Комбинации из изученных элементов в первой четверти; ловля, передача, броски                    | 1 |  |  |  |
| 47 | Ловля и передача мяча в парах и тройках   | 1 |  |  |  |
| 48 | Броски мяча с места и после ведения   | 1 |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока  | 1 |  |  |  |
| 50 | Остановка прыжком. Учебная игра   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 51 | Передача одной рукой от плеча. Бросок после ведения.   | 1 |  |  |  |
| 52 | Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек. Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 |  |  |  |
| 53 | Совершенствование нижней прямой подачи   | 1 |  |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.  | 1 |  |  |  |
| 55 | Совершенствование передач мяча. Игра по упрощенным правилам  | 1 |  |  |  |
| 56 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Передачи и приемы после передвижения | 1 |  |  |  |
| 57 | «Игра лапта». Тактика игры водящей и бьющей команд   | 1 |  |  |  |
| 58 | «Игра лапта». Командные действия в защите и нападении  | 1 |  |  |  |
| 59 | «Игра городки» Выбивание фигур   | 1 |  |  |  |
| 60 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 100 м                                    | 1 |  |  |  |
| 61 | Прыжки в высоту с разбега.   | 1 |  |  |  |
| 62 | Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО  | 1 |  |  |  |
| 63 | Учет прыжка в длину с места на результат.  | 1 |  |  |  |
| 64 | Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.                                 | 1 |  |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  | 1 |  |  |  |
| 66 | Совершенствование метания мяча с разбега.  | 1 |  |  |  |
| 67 | Прыжки в длину. с разбега.   | 1 |  |  |  |
| 68 | Метания мяча на дальность.   | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре в 7 классе  
на 2021-2022 уч. год  
учителя физической культуры Гаврюшин В.С.**

| № п/п  | Наименование разделов, тема урока   | Количество<br>во<br>часов | Дата проведения<br>урока |       | Примечания |
|--|---|---------------------------|--------------------------|-------|------------|
|  |   |                           | Планир.                  | Факт. |            |
| <b>Знания о физической культуре (в процессе урока)<br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность.<br/>Физическое совершенствование</b> |   |                           |                          |       |            |
| 1  | Правила безопасности на уроках л/а.<br>Самоконтроль. Дневник самоконтроля.                    | 1                         |                          |       |            |
| 2  | Техника высокого старта. Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России.           | 1                         |                          |       |            |
| 3  | Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.                               | 1                         |                          |       |            |
| 4  | Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега                                       | 1                         |                          |       |            |
| 5  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.      | 1                         |                          |       |            |
| 6  | Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.                                   | 1                         |                          |       |            |
| 7  | Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.                          | 1                         |                          |       |            |
| 8  | Игра «Русская лапта». Правила игры Хват биты.   | 1                         |                          |       |            |
| 9  | Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча                           | 1                         |                          |       |            |
| 10   | Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи.  | 1                         |                          |       |            |
| 11   | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке | 1                         |                          |       |            |
| 12   | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника                       | 1                         |                          |       |            |
| 13   | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением          | 1                         |                          |       |            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | защитника   |   |  |  |  |
| 14 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски                            | 1 |  |  |  |
| 16 | Учебная игра в баскетбол  | 1 |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.                       | 1 |  |  |  |
| 18 | Техника приема и передач мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах     | 1 |  |  |  |
| 19 | Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.                | 1 |  |  |  |
| 20 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.                               | 1 |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах.                 | 1 |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках(м)                           | 1 |  |  |  |
| 23 | Кувырок вперед в стойку на лопатках . Мост лежа и стоя                                | 1 |  |  |  |
| 24 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.                    | 1 |  |  |  |
| 25 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию       | 1 |  |  |  |
| 26 | Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)          | 1 |  |  |  |
| 27 | Урок-игра с использованием элементов гимнастики. Упражнения на гимнастическом бревне  | 1 |  |  |  |
| 28 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Поднимание прямых ног в виси.                        | 1 |  |  |  |
| 29 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)                                | 1 |  |  |  |
| 30 | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | 1 |  |  |  |
| 31 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.             | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 32 | Повороты переступанием в движении. Техника попеременного двухшажного хода.                 | 1 |  |  |  |
| 33 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы                | 1 |  |  |  |
| 34 | Техника попеременного двухшажного хода.<br>Учет техники попеременного двухшажного хода.    | 1 |  |  |  |
| 35 | Техника подъема «полуелочкой»; Торможение и поворот упором                                 | 1 |  |  |  |
| 36 | Техника одновременного бесшажного хода<br>Поворот на месте махом                           | 1 |  |  |  |
| 37 | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Учет техники одновременного бесшажного хода.    | 1 |  |  |  |
| 38 | Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».                                  | 1 |  |  |  |
| 39 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы  | 1 |  |  |  |
| 40 | Торможение и поворот упором - оценить.<br>Подъем в гору скользящим шагом                   | 1 |  |  |  |
| 41 | .Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 4 км                                   | 1 |  |  |  |
| 42 | .Повороты переступанием в движении.<br>Прохождение дистанции 3 км.                         | 1 |  |  |  |
| 43 | Правила техники безопасности при плавании.<br>Изучение техники основных способов плавания  | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения для изучения техники плавания на груди  | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине                                   | 1 |  |  |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Основные правила игры. Стойка баскетболиста. | 1 |  |  |  |
| 47 | Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.               | 1 |  |  |  |
| 48 | Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м         | 1 |  |  |  |
| 49 | Техника владения мячом и развитие  | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча  |   |  |  |  |
| 50 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча               | 1 |  |  |  |
| 51 | Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.                 | 1 |  |  |  |
| 52 | Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.  | 1 |  |  |  |
| 53 | Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 |  |  |  |
| 54 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками             | 1 |  |  |  |
| 55 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.         | 1 |  |  |  |
| 56 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| 57 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| 58 | «Игра лапта». Удары битой по мячу. Подвижные игры с элементами лапты                                    | 1 |  |  |  |
| 59 | «Игра лапта». Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты                               | 1 |  |  |  |
| 60 | «Игра лапта». Тактика игры водящей и бьющей команд.   | 1 |  |  |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега.                      | 1 |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега на результат. Организация и проведение пеших туристических походов.           | 1 |  |  |  |
| 63 | Бег 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 |  |  |  |
| 64 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4x10 м на результат.                             | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | Подготовка к сдаче норм ГТО.   |   |  |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега                  | 1 |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.                      | 1 |  |  |  |
| 67 | Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя. Дневник самоконтроля | 1 |  |  |  |
| 68 | Бег 2000 м б/у времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.                                     | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре в 8 классе  
на 2021-2022 уч. год  
учителя физической культуры Гаврюшин В.С.**

| № п/п | Наименование разделов, тема урока  | Количество уроков | Дата проведения урока |       | Примечания |
|-------|--|-------------------|-----------------------|-------|------------|
|       |  |                   | Планир.               | Факт. |            |
|       | <b>Знания о физической культуре (в процессе урока)<br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность.<br/>Физическое совершенствование</b> |                   |                       |       |            |
| 1     | Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта.  | 1                 |                       |       |            |
| 2     | Современные Олимпийские игры. Скоростной бег до 60 метров.   | 1                 |                       |       |            |
| 3     | Бег 30 м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».  | 1                 |                       |       |            |
| 4     | Бег на результат 100 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись».  | 1                 |                       |       |            |
| 5     | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание   | 1                 |                       |       |            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.   |   |  |  |  |
| 6  | Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.  | 1 |  |  |  |
| 7  | Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность.  | 1 |  |  |  |
| 8  | Игра «Русская лапта». Правила игры. Хват биты.  | 1 |  |  |  |
| 9  | Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча   | 1 |  |  |  |
| 10 | Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи.  | 1 |  |  |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке               | 1 |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.                 | 1 |  |  |  |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.    | 1 |  |  |  |
| 14 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  | 1 |  |  |  |
| 16 | Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя прямая подача.  | 1 |  |  |  |
| 18 | Техника приема и передач мяча. Передача мяча над собой во встречных колоннах.                               | 1 |  |  |  |
| 19 | Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.   | 1 |  |  |  |
| 20 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.   | 1 |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.                                   | 1 |  |  |  |
| 22 | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене.        | 1 |  |  |  |
| 23 | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики).                                | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 24 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.                                 | 1 |  |  |  |
| 25 | Стойка на голове и руках. Совершенствование кувырков.  | 1 |  |  |  |
| 26 | Упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Ходьба по бревну, повороты, прыжки.              | 1 |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию                    | 1 |  |  |  |
| 28 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 сантиметров.)                                | 1 |  |  |  |
| 29 | Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Упражнения на гимнастическом бревне.                      | 1 |  |  |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)                       | 1 |  |  |  |
| 31 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.  | 1 |  |  |  |
| 33 | Техника одновременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы                         | 1 |  |  |  |
| 34 | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 километров.                     | 1 |  |  |  |
| 35 | Техника подъема «полуелочкой»; техника выполнения поворота «упором».                               | 1 |  |  |  |
| 36 | Подъем в гору скользящим шагом, техника выполнения торможения «плугом».                            | 1 |  |  |  |
| 37 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 километра на время.                | 1 |  |  |  |
| 38 | Техника выполнения конькового хода. Учет техники подъема «полуелочкой».                            | 1 |  |  |  |
| 39 | Одновременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.                                     | 1 |  |  |  |
| 40 | Торможение и поворот упором - оценить. Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 41 | Спуски с пологих склонов. Прохождение  | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | дистанции до 3 километров.  |   |  |  |  |
| 42 | Повороты переступанием в движении.<br>Прохождение дистанции до 4 километров.  | 1 |  |  |  |
| 43 | Правила техники безопасности при плавании.<br>Изучение техники основных способов плавания                             | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения для изучения техники плавания на груди   | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине  | 1 |  |  |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Основные правила игры. Стойка баскетболиста.                            | 1 |  |  |  |
| 47 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.   | 1 |  |  |  |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  | 1 |  |  |  |
| 49 | Комбинации из изученных элементов в первой четверти; ловля, передача, броски.   | 1 |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.  | 1 |  |  |  |
| 51 | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| 52 | Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». Способы двигательной (физкультурной) деятельности.   | 1 |  |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учет поднимания туловища за 30 секунд.                     | 1 |  |  |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).                  | 1 |  |  |  |
| 55 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.                       | 1 |  |  |  |
| 56 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.   | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  |  |
| 57 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий.                            | 1 |  |  |  |
| 58 | «Игра лапта». Удары битой по мячу. Подвижные игры с элементами лапты  | 1 |  |  |  |
| 59 | «Игра лапта». Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты                                   | 1 |  |  |  |
| 60 | «Игра лапта». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.            | 1 |  |  |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».   | 1 |  |  |  |
| 63 | Прыжки в высоту с разбега на результат. Организация и проведение пеших туристических походов.               | 1 |  |  |  |
| 64 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 3x10 м на результат.                                 | 1 |  |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега.                  | 1 |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.   | 1 |  |  |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с разбега на результат.  | 1 |  |  |  |
| 68 | Бег 2000 м б/у времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре в 9 классе  
на 2021-2022 уч. год  
учителя физической культуры Гаврюшин В.С,**

| № п/п  | Наименование разделов, тема урока   | Количество уроков | Дата проведения урока |       | Примечания |
|--|---|-------------------|-----------------------|-------|------------|
|  |   |                   | Планир.               | Факт. |            |
| <b>Знания о физической культуре (в процессе урока)<br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность.<br/>Физическое совершенствование</b> |   |                   |                       |       |            |
| 1  | Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта.                                   | 1                 |                       |       |            |
| 2  | Современные Олимпийские игры. Скоростной бег до 60 метров.                                    | 1                 |                       |       |            |
| 3  | Бег 30 м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».         | 1                 |                       |       |            |
| 4  | Бег на результат 100 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись».     | 1                 |                       |       |            |
| 5  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.      | 1                 |                       |       |            |
| 6  | Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.                          | 1                 |                       |       |            |
| 7  | Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность.  | 1                 |                       |       |            |
| 8  | Игра «Русская лапта». Правила игры. Хват биты.  | 1                 |                       |       |            |
| 9  | Упражнения с битой, имитационные удары битой. Ловля и передача мяча                           | 1                 |                       |       |            |
| 10   | Перемещения игрока. Ловля мяча с подачи.  | 1                 |                       |       |            |
| 11   | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке | 1                 |                       |       |            |
| 12   | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.   | 1                 |                       |       |            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.    | 1 |  |  |  |
| 14 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски  | 1 |  |  |  |
| 16 | Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя прямая подача.  | 1 |  |  |  |
| 18 | Техника приема и передач мяча. Передача мяча над собой во встречных колоннах.                               | 1 |  |  |  |
| 19 | Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.   | 1 |  |  |  |
| 20 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.   | 1 |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.                                   | 1 |  |  |  |
| 22 | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене.        | 1 |  |  |  |
| 23 | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики).                                | 1 |  |  |  |
| 24 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.  | 1 |  |  |  |
| 25 | Стойка на голове и руках. Совершенствование кувырков.   | 1 |  |  |  |
| 26 | Упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Ходьба по бревну, повороты, прыжки.                       | 1 |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию                             | 1 |  |  |  |
| 28 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 сантиметров.)   | 1 |  |  |  |
| 29 | Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Упражнения на гимнастическом бревне.                               | 1 |  |  |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)                                | 1 |  |  |  |
| 31 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах                             | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | разными способами.  |   |  |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.                                   | 1 |  |  |  |
| 33 | Техника одновременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы              | 1 |  |  |  |
| 34 | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 километров.          | 1 |  |  |  |
| 35 | Техника подъема «полуелочкой»; техника выполнения поворота «упором».                    | 1 |  |  |  |
| 36 | Подъем в гору скользящим шагом, техника выполнения торможения «плугом».                 | 1 |  |  |  |
| 37 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 километра на время.     | 1 |  |  |  |
| 38 | Техника выполнения конькового хода. Учет техники подъема «полуелочкой».                 | 1 |  |  |  |
| 39 | Одновременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.                          | 1 |  |  |  |
| 40 | Торможение и поворот упором - оценить. Коньковый ход.                                   | 1 |  |  |  |
| 41 | Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 3 километров.                        | 1 |  |  |  |
| 42 | Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4 километров.               | 1 |  |  |  |
| 43 | Правила техники безопасности при плавании. Изучение техники основных способов плавания  | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения для изучения техники плавания на груди                                       | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине                                | 1 |  |  |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойка баскетболиста. | 1 |  |  |  |
| 47 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                   | 1 |  |  |  |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.                          | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 49 | Комбинации из изученных элементов в первой четверти; ловля, передача, броски.   | 1 |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.  | 1 |  |  |  |
| 51 | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| 52 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Способы двигательной (физкультурной) деятельности.   | 1 |  |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учет поднимания туловища за 30 секунд.                     | 1 |  |  |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).                  | 1 |  |  |  |
| 55 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.                       | 1 |  |  |  |
| 56 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.   | 1 |  |  |  |
| 57 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий.                                      | 1 |  |  |  |
| 58 | «Игра лапта». Удары битой по мячу. Подвижные игры с элементами лапты  | 1 |  |  |  |
| 59 | «Игра лапта». Обучение ловле и броскам. Подвижные игры с элементами лапты   | 1 |  |  |  |
| 60 | «Игра лапта». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.                      | 1 |  |  |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».           | 1 |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».   | 1 |  |  |  |
| 63 | Прыжки в высоту с разбега на результат. Организация и проведение пеших туристических                                  | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | походов.   |   |  |  |  |
| 64 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 3х10 м на результат.                | 1 |  |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.                        | 1 |  |  |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с разбега на результат.                                   | 1 |  |  |  |
| 68 | Бег 2000 м б/у времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.                                       | 1 |  |  |  |