


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №2

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 к ООП ООО

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №2
 /Бежан Е.В.
Приказ №172
от «31» августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ

УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ

СРОК ОСВОЕНИЯ: 5 лет

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Личностные результаты освоения программы:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3) Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7) Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8) Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9) Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11) Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4) Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8) Смысловое чтение.

9) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11) Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12) Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения программы:

Изучение предметной области **"Физическая культура»** должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при

легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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

- 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. *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. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации

на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) приоритетом в МАОУ-СОШ № 2 является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине, как к месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которое завещано ему предками и которое нужно оберегать;
- к природе как к источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как к главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как к интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

-к культуре как к духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

-к здоровью, как к залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

-к окружающим людям, как к безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

-к самим себе, как к хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м.	1
5	ГТО – Бег 60 м.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Олимпийское движение в СССР.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Самоконтроль.	1
10	ГТО - Бег 1000 м.	1
11	ГТО- Бег 1500 м.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
15	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1

17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила соревнований.	1
19	Освоение ловли и передачи мяча.	1
20	Освоение ловли и передачи мяча. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
21	Освоение техники ведения мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча. Познай себя.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча. Олимпийское движение в России.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении. Правила соревнований.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1
30	Освоение ОРУ с предметами. Правила соревнований.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров. Правила соревнований.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков. Самоконтроль.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
39	Освоение акробатических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
40	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках.	1

47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Познай себя.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Правила соревнований.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Самоконтроль.	1
54	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
55	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Физическая культура в современном обществе.	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
58	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
61	Вырывание и выбивание мяча.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Допинг. Концепция честного спорта.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Тактика свободного нападения. Правила соревнований.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила соревнований.	1
68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Нападение быстрым прорывом (1:0). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
72	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований.	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1

75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Самоконтроль.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Допинг. Концепция честного спорта.	1
77	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
78	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Самоконтроль.	1
81	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1
83	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1
84	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
85	Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
86	Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
87	Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
88	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
89	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
90	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
91	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Познай себя.	1
93	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Олимпийское движение в России.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные приемы игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техникой передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1

Итого	102 часа
-------	-------------

Аудиторное тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м.	1
5	ГТО – Бег 60 м.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Олимпийское движение в СССР.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Самоконтроль.	1
10	ГТО - Бег 1000 м.	1
11	ГТО- Бег 1500 м.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
15	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила соревнований.	1
19	Освоение ловли и передачи мяча.	1
20	Освоение ловли и передачи мяча. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
21	Освоение техники ведения мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча. Познай себя.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1

24	Освоение техники бросков мяча. Олимпийское движение в России.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении. Правила соревнований.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1
30	Освоение ОРУ с предметами. Правила соревнований.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров. Правила соревнований.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков. Самоконтроль.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
39	Освоение акробатических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
40	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках.	1
47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Познай себя.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Правила соревнований.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Самоконтроль.	1

54	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
55	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Физическая культура в современном обществе.	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
58	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
61	Вырывание и выбивание мяча.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Допинг. Концепция честного спорта.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Тактика свободного нападения. Правила соревнований.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила соревнований.	1
68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Нападение быстрым прорывом (1:0). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
72	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований.	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Самоконтроль.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Допинг. Концепция честного спорта.	1
77	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
78	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Самоконтроль.	1
81	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1

82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1
83	Старты. Повороты. ныряние ногами и головой. Самоконтроль.	1
84	Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
86	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
87	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
88	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
89	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
90	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
91	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Познай себя.	1
93	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Олимпийское движение в России.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные приемы игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техникой передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1
Итого		102 часа

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
----------	------------	------------------

1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м.	1
5	ГТО – Бег 60 м.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Олимпийское движение в СССР.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Самоконтроль.	1
10	ГТО - Бег 1000 м.	1
11	ГТО- Бег 1500 м.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
15	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила соревнований.	1
19	Освоение ловли и передачи мяча.	1
20	Освоение ловли и передачи мяча. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
21	Освоение техники ведения мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча. Познай себя.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча. Олимпийское движение в России.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении. Правила соревнований.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1

30	Освоение ОРУ с предметами. Правила соревнований.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров. Правила соревнований.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков. Самоконтроль.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
39	Освоение акробатических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
40	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках.	1
47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Познай себя.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Правила соревнований.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Самоконтроль.	1
54	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
55	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Физическая культура в современном обществе.	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1

58	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
61	Вырывание и выбивание мяча.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Допинг. Концепция честного спорта.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Тактика свободного нападения. Правила соревнований.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила соревнований.	1
68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Нападение быстрым прорывом (1:0). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
72	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований.	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Самоконтроль.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Допинг. Концепция честного спорта.	1
77	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
78	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Самоконтроль.	1
81	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1
83	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Самоконтроль.	1
84	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
86	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1

87	Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
88	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
89	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
90	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
91	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Познай себя.	1
93	Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Олимпийское движение в России.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные приемы игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техникой передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1
Итого		102 часа

Аудиторное тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура человека.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1

10	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
11	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Первая помощь и самопомощь во время занятий.	1
14	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
16	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
17	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
18	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
20	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
21	Освоение ловли и передачи мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча. Правила баскетбола.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Краткая характеристика вида спорта.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении. Правила соревнований по гимнастике.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1
30	Освоение ОРУ с предметами. Правила соревнований по гимнастике.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров. Правила соревнований по гимнастике.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
Итого		34 часа

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
----------	------------	------------------

1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. Зарождение Олимпийских игр древности.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. История зарождения олимпийского движения в России.	1
4	Бег 30 м.	1
5	ГТО – Бег 60 м.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Овладение техникой длительного бега. Олимпийское движение в СССР.	1
8	Овладение техникой длительного бега. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Овладение техникой длительного бега. Самоконтроль.	1
10	ГТО - Бег 1000 м.	1
11	ГТО- Бег 1500 м.	1
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
15	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила соревнований.	1
19	Освоение ловли и передачи мяча.	1
20	Освоение ловли и передачи мяча. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
21	Освоение техники ведения мяча.	1
22	Освоение техники ведения мяча. Познай себя.	1
23	Освоение техники бросков мяча.	1
24	Освоение техники бросков мяча. Олимпийское движение в России.	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.	1
26	Освоение строевых упражнений.	1
27	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
28	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении. Правила соревнований.	1
29	Освоение ОРУ с предметами.	1

30	Освоение ОРУ с предметами. Правила соревнований.	1
31	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
32	Освоение и совершенствование висов и упоров. Правила соревнований.	1
33	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
34	Освоение опорных прыжков.	1
35	Освоение опорных прыжков. Самоконтроль.	1
36	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
39	Освоение акробатических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
40	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
41	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
42	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
43	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Освоение техники приёма и передач мяча.	1
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
46	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках.	1
47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Познай себя.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Правила соревнований.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Самоконтроль.	1
54	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием.	1
55	Подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Физическая культура в современном обществе.	1
56	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
57	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1

58	Медленное передвижение на лыжах 3000 м. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 2000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
61	Вырывание и выбивание мяча.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Допинг. Концепция честного спорта.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
65	Тактика свободного нападения. Правила соревнований.	1
66	Тактика свободного нападения.	1
67	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила соревнований.	1
68	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
69	Нападение быстрым прорывом (1:0). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
70	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
72	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила соревнований.	1
73	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
75	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Самоконтроль.	1
76	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Допинг. Концепция честного спорта.	1
77	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
78	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
79	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
80	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Самоконтроль.	1
81	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
82	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1
83	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Самоконтроль.	1
84	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза.	1
86	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1

87	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
88	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	1
89	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
90	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
91	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Познай себя.	1
93	Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Олимпийское движение в России.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные приемы игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техникой передвижения и остановок.	1
96	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Соревнования по футболу	1
Итого		102 часа

Аудиторное тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	История зарождения олимпийского движения в России (СССР).	1
4	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
5	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1

6	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
8	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Краткая характеристика вида спорта.	1
9	Освоение строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
10	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
11	Освоение ОРУ с предметами.	1
12	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
13	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
14	Освоение акробатических упражнений. Допинг.	1
15	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
16	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
17	Техника безопасности на уроках по волейболу. Краткая характеристика вида спорта.	1
18	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 х 2, 3 х 2, 3 х 3) и на укороченных площадках. Освоение тактики игры.	1
19	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
20	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта.	1
21	Попеременный двухшажный ход.	1
22	Одновременный двухшажный ход. Правила соревнований.	1
23	Одновременный бесшажный ход.	1
24	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
25	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
26	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
27	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
28	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
29	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
30	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
31	Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
32	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
33	Подвижные игры для техники передвижения и остановок. Правила соревнований.	
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

Итого:

34
часа

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. История Олимпийских игр древности.	1
3	Олимпийское движение в СССР (России).	1
4	Бег 30 м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
5	ГТО – Бег 60 м. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Совершенствование техники длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
8	Совершенствование техники длительного бега. Физическая культура человека.	1
9	Совершенствование техники длительного бега. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
10	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
11	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
13	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Первая помощь и самопомощь во время занятий.	1
14	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
15	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
16	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
17	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
18	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
19	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
20	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
21	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1
22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о физической культуре.	1

23	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
24	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
25	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Знания о физической культуре.	1
26	Совершенствование техники ведения мяча.	1
27	Совершенствование техники ведения мяча. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
28	Совершенствование техники бросков мяча.	1
29	Совершенствование техники бросков мяча. Знания о физической культуре.	1
30	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
31	Строевые упражнения. Овладение организаторскими умениями.	1
32	ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
33	ОРУ без предметов, на месте и в движении. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
34	ОРУ с предметами.	1
35	ОРУ с предметами. Знания о физической культуре.	1
36	Совершенствование техники висов и упоров.	1
37	Совершенствование техники висов и упоров. Самоконтроль.	1
38	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
39	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
40	Совершенствование техники опорных прыжков. Овладение организаторскими умениями.	1
41	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
42	Освоение акробатических упражнений.	1
43	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
44	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры в волейбол.	1
45	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
46	Совершенствование техники приёма и передач мяча, нижней и верхней прямой подачи через сетку.	1
47	Совершенствование игры и комплексного развития психомоторных способностей.	1
48	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках. Освоение тактики игры.	1
49	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1

53	Одновременный двухшажный ход. Овладение организаторскими умениями.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Самоконтроль.	1
56	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
57	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
58	Медленное передвижение на лыжах 4000 м.	1
59	ГТО - Бег на лыжах 3000 м.	1
60	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
61	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
62	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	1
63	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Знания о физической культуре.	1
64	Тактика свободного нападения.	1
65	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
66	Нападение быстрым прорывом.	1
67	Взаимодействие трёх игроков.	1
68	Игра по правилам баскетбола.	1
69	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Самоконтроль.	1
70	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
71	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Знания о физической культуре.	1
72	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями на местности.	1
73	ГТО - Бег 1000 м.	1
74	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
75	Бег 30 м. Эстафеты.	1
76	ГТО – Бег 60 м. Старт из различных положений.	1
77	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
78	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Овладение организаторскими умениями.	1
79	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
80	Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
81	Игры и развлечения на воде.	1
82	Игры и развлечения на воде. Личная и общественная гигиена.	1

83	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена.	1
84	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине, брасса.	1
85	Старты. Повороты. Старт. Самоконтроль.	1
86	Старты. Повороты. Старт.	1
87	Повторное проплавание отрезков 50 м по 3-7 раз, 150 м по 4-5 раза. Самоконтроль.	1
88	Повторное проплавание отрезков 50 м по 4-8 раз, 150 м по 5-6 раза.	1
89	Повторное проплавание отрезков 50 м по 9-12 раз, 150 м по 7-8 раз.	1
90	Проплавание до 600 м. Самоконтроль.	1
91	Проплавание до 600 м. Правила соревнований.	1
92	Проплавание до 600 м. Личная и общественная гигиена.	1
93	Проплавание до 600 м. Игры и развлечения на воде.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
96	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	1
98	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
99	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
101	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
102	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
Итого:		102 часа

Аудиторное тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1

2	Овладение техникой спринтерского бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	История зарождения олимпийского движения в России (СССР).	1
4	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
5	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
6	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
8	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Краткая характеристика вида спорта.	1
9	Освоение строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
10	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
11	Освоение ОРУ с предметами.	1
12	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
13	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
14	Освоение акробатических упражнений. Допинг.	1
15	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
16	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
17	Техника безопасности на уроках по волейболу. Краткая характеристика вида спорта.	1
18	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 x 2, 3 x 2, 3 x 3) и на укороченных площадках. Освоение тактики игры.	1
19	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
20	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта.	1
21	Попеременный двухшажный ход.	1
22	Одновременный двухшажный ход. Правила соревнований.	1
23	Одновременный бесшажный ход.	1
24	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
25	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
26	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
27	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
28	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
29	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1

30	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
31	Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
32	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
33	Подвижные игры для техники передвижения и остановок. Правила соревнований.	
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Итого:		34 часа

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. История Олимпийских игр древности.	1
3	Олимпийское движение в СССР (России).	1
4	Бег 30 м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
5	ГТО – Бег 60 м. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7	Совершенствование техники длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
8	Совершенствование техники длительного бега. Физическая культура человека.	1
9	Совершенствование техники длительного бега. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
10	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
11	ГТО - Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	ГТО - Бег 2000 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
13	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
14	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Первая помощь и самопомощь во время занятий.	1
15	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность (развитие).	1

16	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность (совершенствование).	1
17	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (развитие).	1
18	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (развитие). Режим дня и его основное содержание.	1
19	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (совершенствование).	1
20	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (развитие). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
21	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (совершенствование). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
22	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (развитие).	1
23	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (совершенствование).	1
24	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1
25	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о физической культуре.	1
26	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
27	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Знания о физической культуре.	1
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
29	Совершенствование техники ведения мяча. Знания о физической культуре.	1
30	Совершенствование техники ведения мяча.	1
31	Совершенствование техники бросков мяча. Знания о физической культуре.	1
32	Совершенствование техники бросков мяча.	1
33	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
34	Строевые упражнения. Овладение организаторскими умениями.	1
35	ОРУ без предметов, на месте и в движении. Овладение организаторскими умениями.	1
36	ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
37	ОРУ с предметами. Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
38	Совершенствование техники висов и упоров. Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
39	Совершенствование техники висов и упоров.	1
40	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
41	Совершенствование техники опорных прыжков. Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
42	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
43	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
44	Освоение акробатических упражнений (повторение). Правила соревнований по спортивной гимнастике.	1
45	Освоение акробатических упражнений (лёгкие элементы).	1

46	Освоение акробатических упражнений (элементы средней тяжести).	1
47	Освоение акробатических упражнений (тяжёлые элементы).	1
48	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
49	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры в волейбол.	1
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
51	Совершенствование техники приёма и передач мяча, нижней и верхней прямой подачи через сетку.	1
52	Совершенствование игры и комплексного развития психомоторных способностей.	1
53	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3 x 2, 3 x 3, 4 x 3) и на укороченных площадках. Тактические взаимодействия.	1
54	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
55	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
56	Попеременный двухшажный ход.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
58	Одновременный двухшажный ход.	1
59	Одновременный бесшажный ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
60	Одновременный бесшажный ход.	1
61	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором» (развитие).	1
62	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором» (совершенствование).	1
63	Медленное передвижение на лыжах 3000 м.	1
64	Медленное передвижение на лыжах 4000 м.	1
65	Медленное передвижение на лыжах 5000 м.	1
66	Медленное передвижение на лыжах 6000 м.	1
67	ГТО - Бег на лыжах 3000 м.	1
68	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила соревнований по баскетболу.	1
69	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
70	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом (развитие).	1
71	Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом (совершенствование).	1
72	Тактика свободного нападения. Правила соревнований по баскетболу.	1
73	Тактика свободного нападения.	1
74	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Правила соревнований по баскетболу.	1
75	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1

76	Нападение быстрым прорывом. Правила соревнований по баскетболу.	1
77	Нападение быстрым прорывом.	1
78	Взаимодействие трёх игроков.	1
79	Игра по правилам баскетбола с заданиями. Правила соревнований по баскетболу.	1
80	Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.	1
81	Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Правила соревнований по баскетболу.	1
82	Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Правила соревнований по баскетболу.	1
83	Игры и игровые задания 4:3, 4:4. Правила соревнований по баскетболу.	1
84	Техника безопасности на уроках по плаванию. Знания о физической культуре.	1
85	Плавание свободным стилем до 20 мин., упражнения для совершенствования стиля - кроль на груди, старт, стартовый разгон.	1
86	Плавание свободным стилем до 20 мин., упражнения для совершенствования стиля - брасс, старт, стартовый разгон.	1
87	Плавание стилем – кроль до 1000 м.	1
88	Плавание стилем – брасс до 1000 м.	1
89	Плавание стилем – кроль до 20 мин., эстафеты.	1
90	Плавание стилем – брасс до 20 мин., эстафеты.	1
91	Старт. Стартовый разгон. Эстафеты. Овладение организаторскими умениями.	1
92	Плавание 25 м на время. Правила соревнований по плаванию.	1
93	ГТО – Плавание 50 м на время. Правила соревнований по плаванию.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1
95	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
96	Подвижные игры для техники передвижения и остановок. Игра головой, использование корпуса.	1
97	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
98	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	1
99	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
100	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра головой.	1
101	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
102	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1

Итого:

102
часа

Аудиторное тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Овладение техникой спринтерского бега. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	История зарождения олимпийского движения в России (СССР).	1
4	Овладение техникой длительного бега. Физическая культура в современном обществе.	1
5	ГТО - Бег 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
6	ГТО- Бег 1500 м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
8	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Краткая характеристика вида спорта.	1
9	Освоение строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
10	Освоение ОРУ без предметов, на месте и в движении.	1
11	Освоение ОРУ с предметами.	1
12	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
13	Освоение акробатических упражнений. Познай себя.	1
14	Освоение акробатических упражнений. Допинг.	1
15	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1
16	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
17	Техника безопасности на уроках по волейболу. Краткая характеристика вида спорта.	1
18	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 х 2, 3 х 2, 3 х 3) и на укороченных площадках. Освоение тактики игры.	1
19	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
20	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта.	1
21	Попеременный двухшажный ход.	1

22	Одновременный двухшажный ход. Правила соревнований.	1
23	Одновременный бесшажный ход.	1
24	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	1
25	Медленное передвижение на лыжах 3500 м.	1
26	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
27	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
28	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
29	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1
30	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Правила соревнований.	1
31	Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика вида спорта.	1
32	Подвижные игры для техники передвижения и остановок.	1
33	Подвижные игры для техники передвижения и остановок. Правила соревнований.	
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
Итого:		34 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Серебrenникова Наталья Владимировна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022