

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 13 имени Бориса  
Борисовича Левицкого»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 30.08.2021

**ПРИНЯТО**  
решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом № 95 -ОД  
от 31.08.2021

**Рабочая программа по физической культуре  
5-9 классы  
2021-2022**

Составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования ,рабочих программ по физической культуре.

Физическая культура, предметная линия учебников 5-9 классы, авторы:

М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год

Составители: учитель физической культуры  
Гафурзянова Э.В.

Тольятти 2021 год

# 1. Планируемые результаты изучения 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 курса «Физическая культура 5-9 классы»**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

**Физическое развитие человека.** Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

### **(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. **Организуемые команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Обще-физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой**  
**темы курса «Физическая культура 5-9 класс»**

**Физическая культура – 5 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2.	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека	1
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
5.	Бег на 1200 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Контрольный урок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
11.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы,от груди ,снизу вперёд-вверх	1
12.	Комбинированный урок	1
<i>Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч</i>		
1.	Правила самоконтроля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1
<i>Раздел 4: Спортивные игры. Баскетбол - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2

6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1
3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробати-ческих упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1
<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 26 ч</i>		
1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Поперемен-ный двухшаж-ный ход	3
3.	Одновременный бесшажный ход	3
4.	Подъем «полуелочкой»	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Повороты переступанием в движении.	1
8.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъемы и спуски под уклон.	2
11.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	2
12.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
13.	Торможение и поворот упором.	2



<i>Раздел 7: Спортивные игры. Волейбол - 18 ч</i>		
1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1
8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1
12.	Закрепление тактики игры	3
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика - 10 ч</i>		
1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3X10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикаль-ную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1

**Физическая культура – 6 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2.	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека	1

3.	Как оборудовать спортивный уголок дома	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 15 мин	1
5.	Бег на 1200 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Контрольный урок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
11.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы,от груди ,снизу вперёд-вверх	1
12.	Комбинированный урок	1
<i>Раздел 3: Способы физической деятельности - 3 ч</i>		
1.	Правила самоконтроля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1
<i>Раздел 4: Спортивные игры. Баскетбол - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2
6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч</i>		
1.	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1

3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробатических упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1

*Раздел 6: Лыжная подготовка - 26 ч*

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход	3
3.	Одновременный бесшажный ход	3
4.	Подъем «полуелочкой»	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Повороты переступанием в движении.	1
8.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъемы и спуски под уклон.	2
11.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	2
12.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
13.	Торможение и поворот упором.	2

*Раздел 7: Спортивные игры. Волейбол - 18 ч*

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1

8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1
12.	Закрепление тактики игры	3
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика - 10 ч</i>		
1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3X10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикаль-ную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1

### Физическая культура – 7 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

#### *Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч*

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Влияние физических упр. на здоровье и состояние организма человека.	1
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1

#### *Раздел 2: Лёгкая атлетика - 12 ч*

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег	1
3.	Челночный бег 3*10 м	1
4.	Бег в равномерном темпе 10 мин	1
5.	Бег на 1000 м	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Дальний прыжок	1
10.	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 -12 м	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
12.	Броски набивного мяча (2 кг)	1

*Раздел 3: Способы физической деятельности - 3 ч*

1.	Правила самоконт-роля	1
2.	Самостоятельные упражнения для развития координации	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

*Раздел 4: Спортивные игры - баскетбол - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты	1
3.	Ловля и передача мяча на месте	1
4.	Ловля и передача мяча в движении	1
5.	Техника ведения мяча	2
6.	Техника бросков мяча	2
7.	Индивидуальная техника защиты	1
8.	Закрепление техники владения мячом	1
9.	Закрепление техники перемещений, владений мячом	1
10.	Освоение тактики игры Игра	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1
12.	Овладение игрой	2

*Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
2.	Освоение ОРУ без предметов на месте	1
3.	Освоение ОРУ без предметов в движении	1
4.	Освоение ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробати-ческих упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1

9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Передвижение по гимнастической скамейке	1
11.	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость	1

*Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч*

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающе-гося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Одновременный одношажный ход	2
3.	Одновременный одношажный ход	2
4.	Поворот на месте махом Преодоление бугров и впадин	3
5.	Торможение «плугом»	3
6.	Повороты переступанием	1
7.	Подъём в гору скользящим шагом	1
8.	Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
10.	Подъёмы и спуски под уклон.	2
11.	Игра «гонки с выбыванием»	2
12.	Спуск с горы с изменяющи-мися стойками на лыжах.	2
13.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2

*Раздел 7: Спортивные игры - волейбол - 18 ч*

1.	ТБ во время при занятиях спортивны-ми играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Освоение техники приема и передач мяча	2
4.	Овладение игрой	2
5.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
6.	Освоение техники прямого нападающе-го удара	1
7.	Закрепление техники владения мячом	1
8.	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1
9.	Освоение тактики игры	3
10.	Ведение мяча в парах.	1
11.	Игра «У кого меньше мячей».	1

12.	На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
13.	На освоение тактики игры	1
14.	На совершенствование техники и тактики игры	1

*Раздел 8: Лёгкая атлетика2 - 12 ч*

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3'10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 20 мин.	2
6.	Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.	2

**Физическая культура – 8 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

*Раздел 1: Знание о физической культуре. - 3 ч*

1.	Инструктаж по ТБ. оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3.	Ваш домашний стадион.	1

*Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 12 ч*

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а.	1
2.	Спринтерский бег КУ 100м	1
3.	Челночный бег 3*10м КУ	1
4.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки- до 15 мин.	1
5.	Бег на 2000м, 1500-девочки С.108	1
6.	Бег с преодолением препятствий.	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) С.108	1

8.	Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание) С.109	1
9.	Метание малого мяча в цель (1*1м) с расстояния ю-16м, д-12-14м.	1
10.	Метание малого мяча в цель (1*1м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов С.119	1
12.	Броски набивного мяча-2кг	1

*Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч*

1.	Правила самоконтроля	1
2.	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1

*Раздел 4: Спортивные игры-баскетбол - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетболе. Совершенствование стоек и перемещений игроков	1
2.	Правила и организация игры в баскетболе. Совершенствование остановок и поворотов.	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
7.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.53	1
8.	Совершенствование техники бросков мяча	1
9.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.49	1
10.	Закрепление техники владения мячом С.50	1
11.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
12.	Освоение тактики игры. Игра (Челнок) С.50	1
13.	Освоение техники игры.	1
14.	Овладение игрой	1
15.	Овладение игрой.	1

*Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики. - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях. Освоение строевых упражнений	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1



3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров	1
6.	Освоение акробатических упражнений	1
7.	Освоение акробатических упражнений.	1
8.	Освоение акробатических упражнений,.	1
9.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов	1
10.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
11.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов,.	1
12.	Совершенствование координационных способностей	1
13.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
14.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
15.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1

*Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч*

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
2.	Значение занятий лыжами, одновременный одно шажный ход	1
3.	Значение занятий лыжами, одновременный одно шажный ход.	1
4.	Значение занятий лыжами, одновременный одношажный ход.	1
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
6.	Коньковый ход, торможение и поворот (плугом) С. 125	1
7.	Коньковый ход, торможение и поворот (плугом).С.125	1
8.	Коньковый ход торможение и поворот (плугом) С. 125	1
9.	Развитие выносливости	1
10.	Преодоление контруклона	1
11.	Преодоление контр уклона	1
12.	Преодоление контруклона.	1
13.	Развитие скоростных качеств	1
14.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода	1
15.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода.	1

16.	Поворот (плугом) стартовый вариант одновременного одношажного хода,	1
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.	1
18.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение (плугом).	1
19.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение (плугом)	1
20.	Развитие выносливости. КУ	1
21.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом)	1
22.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом).	1
23.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота (плугом),	1
24.	Развитие выносливости.	1

*Раздел 7: Спортивные игры - волейбол. - 18 ч*

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков.	1
2.	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты.	1
3.	Передача мяча у сетки	1
4.	Передача мяча через сетку.	1
5.	Передача мяча через сетку	1
6.	Отбивание мяча кулаком через сетку С.79	1
7.	Отбивание мяча кулаком через сетку С.79.	1
8.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
9.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
10.	Освоение техники нижней прямой подачи. С.78	1
11.	Освоение техники нижней прямой подачи. С.78.	1
12.	Нижняя прямая подача мяча	1
13.	Совершенствование владения мячом	1
14.	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
15.	Совершенствование тактики игры	1
16.	Совершенствование тактики игры.	1
17.	Совершенствование тактики игры С.82	1
18.	Совершенствование тактики игры С.82.	1

*Раздел 8: Легкая атлетика - 12 ч*

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а КУ	1
2.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а КУ.	1
3.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей.	1
4.	Техника низкого старта С.106	1
5.	Кроссовый бег 1,5-2км.	1
6.	Кроссовый бег 1,5-2км	1
7.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.С102	1
9.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ С.102.	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ С.102	1
11.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра (Быстро и точно), (Снайперы)	1
12.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра (Быстро и точно), (Снайперы).	1

**Физическая культура – 9 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

*Раздел 1: Знание о физической культуре. - 3 ч*

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений С.12	1
3.	Ваш домашний стадион	1

*Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 12 ч*

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
2.	Спринтерский бег КУ 100м	1
3.	Челночный бег 3*10 м КУ	1
4.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	1
5.	Бег на 2000 м, 1500-девочки	1
6.	Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1

9.	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-16м, д-12-14м	2
10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
11.	Броски набивного мяча -2кг)	1

*Раздел 3: Способы физкультурной деятельности - 3 ч*

1.	Правила самоконтроля.	1
2.	Атлетическая гимнастика.Основные правила занятий	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

*Раздел 4: Спортивные игры-баскетбол - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов.	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча	2
6.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.53	1
7.	Совершенствование техники бросков мяча.	1
8.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.49	1
9.	Закрепление техники владения мячом с.50	1
10.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом.	1
11.	Освоение тактики игры Игра «Челнок» С.50	1
12.	Освоение тактики игры	1
13.	Овладение игрой.	2

*Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики. - 15 ч*

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте.	1
3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении.	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами.	1
5.	Совершенствование висов и упоров.	1
6.	Освоение акробатических упражнений.	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8.	Совершенствование координационных способностей.	1

9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
11.	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1

*Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч*

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
2.	Значение занятий лыжами. Одновременный одно шажный ход С.124	3
3.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» С.125	3
5.	Развитие выносливости.	1
6.	Преодоление контр уклона.	3
7.	Развитие скоростных качеств	1
8.	Поворот «плугом» стартовый вариант одновременного одно шажного хода.	3
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
10.	Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом».	2
11.	Развитие выносливости. КУ.	1
12.	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота «плугом»	3
13.	Развитие выносливости	1

*Раздел 7: Спортивные игры - волейбол. - 18 ч*

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Передача мяча у сетки	1
4.	Передача мяча в через сетку	2
5.	Отбивание мяча кулаком через сетку с. 79	2
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
7.	Освоение техники нижней прямой подачи С. 78	2
8.	Нижняя прямая подача мяча	1
9.	Совершенствование владения мячом	1
10.	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
11.	Совершенствование тактики игры. С.82	4

*Раздел 8: Легкая атлетика - 12 ч*

1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. КУ.	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1

3.	Техника низкого старта с. 106	1
4.	Кроссовый бег 1,5-2 км	2
5.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей с .102	2
6.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ с.102	2
7.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2