

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Новодмитриевка
Липецкого муниципального района Липецкой области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: Физическая культура

Уровень изучения дисциплины: базовый

Классы: 8 – 9

Количество часов на учебный год:

8 класс – 70 (2 часа в неделю)

9 класс – 68 (2 часа в неделю)

Составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования

Составитель: учитель 1 кв.категории Некрасов Владимир Юрьевич

Рассмотрена на заседании педагогического совета:

Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета

Тематическое планирование

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для 8 класса

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование модуля «Спортивные игры» для 8
класса

Приложение 3. Календарно-тематическое планирование для 9 класса

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен¹

Знать и понимать:

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

Уметь:

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

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

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

¹ Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом МОиН от 5 марта 2004 года N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями на 7 июня 2017 года)

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ Основы физической культуры и здорового образа жизни²

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

² Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом МОиН от 5 марта 2004 года N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями на 7 июня 2017 года)

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

- футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;
- волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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

8 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Вводный инструктаж по охране труда. История л/а. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Олимпийские игры древности и современности.

Основы туристской подготовки. История гимнастики. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Инструктаж по охране труда. Измерение ЧСС.

Командные (игровые) виды спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Элементы релаксации и аутотренинга. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Составление комплексов упражнений. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, метание малого мяча. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Медленный бег. Прыжки толчком двух ног. Челночный бег.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Терминология и жестикуляция в баскетболе. Взаимодействие двух игроков. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Игра. Штрафной бросок.

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Закрепление техники овладения мячом. Игра «Пионербол». Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

9 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Олимпийские игры древности и современности.

Инструктаж по охране труда. История гимнастики. История легкой атлетики.

История отечественного спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, метание малого мяча. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Челночный бег. Барьерный бег. Переменный бег. Медленный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, финты, обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Взаимодействие двух игроков. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Игра в мини – баскетбол. Штрафной бросок.

- Технические приемы и тактические действия в волейболе.

- Терминология волейбола, передача мяча через сетку, жестикуляция в волейболе, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, правила соревнований по волейболу, закрепление техники овладения мячом, игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в волейбол.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Народная игра «Русская лапта»:

- ТБ и правила народной игры «лапта». Основная командная тактика игры «лапта». Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите. Техника удара битой сверху. Учебная игра «Русская лапта»

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2.	Контрольные упражнения. Прыжки в длину. Челночный бег. Бег 30 м.	1
3.	Контрольные упражнения. Подтягивание. Гибкость 6-минутный бег.	1
4.	Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
5.	Техника бега на средние дистанции.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
8.	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1
9.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
10.	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
11.	Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
12.	Кроссовый бег до 2х км. Развитие выносливости.	1
13.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.	1
14.	Освоение строевых упражнений.	1
15.	Акробатика: перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Комбинации упражнений.	2
16.	Упоры. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
17.	Упражнения в висах.	1
18.	Опорный прыжок. Тесты на гибкость.	2
19.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	2
20.	Гимнастическая полоса препятствий	2
21.	Развитие силовых способностей.	1
22.	Развитие силовых способностей.	1
23.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине.	1
24.	Упражнения в упорах.	1
25.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
26.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1
27.	Составление комбинаций из 10-12 акробатических упражнений.	1
28.	Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.	1
29.	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости.	1
30.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
31.	Правила закаливания организма. Лыжный инвентарь и одежда лыжника.	1
32.	Равномерный бег. Подбор лыжного инвентаря.	2
33.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	1
34.	Правила закаливания организма.	1
35.	Подбор лыжного инвентаря, одежды лыжника.	1
36.	Передвижение с лыжами к месту занятия.	1
37.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
38.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
39.	Одновременный двухшажный ход.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
40.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
41.	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника конькового хода.	1
42.	Торможение и поворот «плугом»	1
43.	Развитие выносливости. Прохождении дистанции до 3-х км.	1
44.	Совершенствование техники ходов. Прохождении дистанции 3 км.	1
45.	Техника конькового хода.	1
46.	Лыжная эстафета.	1
47.	История гимнастики. Инструктаж по охране труда.	1
48.	Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча.	2
49.	Челночный бег. Значение Л/А упр. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2
50.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
51.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
52.	Бег на средние дистанции.	1
53.	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1
54.	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
55.	ТБ и ПП в бассейне и на водоемах. Польза плавания для человеческого организма	1
56.	Основные способы плавания, кроль на груди и спине брас.	1
57.	Олимпийские игры в древности и современности	1
58.	Основы туристской подготовки	1
	Итого за курс 8 класса	70

Модуль «Спортивные игры» 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
2.	Стойки и перемещения игроков.	1
3.	Броски мяча с места и после ведения	1
4.	Правила соревнований по баскетболу.	1
5.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	1
6.	Комбинации изученных элементов.	2
7.	Командные действия в защите. Учебная игра.	1
8.	Правила соревнований по мини-баскетболу.	1
9.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
10.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
11.	Броски мяча в кольцо после ведения	2
12.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра	2
13.	Броски мяча в кольцо после ведения	1
14.	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Физ. развитие человека. Национальные виды спорта: технико-тактические	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	действия и правила.	
15.	Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	2
16.	Освоение техники приемов и передач мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2
17.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	3
18.	Правила соревнований по волейболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
19.	Стойки и передвижения игрока	1
20.	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу.	1
21.	Нижняя прямая подача мяча	1
22.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
23.	Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игры по правилам	1
24.	Обыгрыш сближающихся противников.	1
25.	Овладение техникой ударов по воротам. Финты.	1
26.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
27.	Работа по станциям. Игра «Пионербол».	1
	Итого за курс 8 класса	35

9 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Спортивная ходьба. Олимпийские игры древности.	1
2.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
3.	Бег на средние дистанции.	1
4.	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5.	Эстафетный бег. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
6.	Кроссовый бег. Физическое развитие человека	1
7.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
8.	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9.	Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
10.	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1
11.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с места.	1
12.	Действия нападающих против нескольких защитников.	1
13.	Тактические командные действия в нападении	2
14.	Правила соревнований по баскетболу.	1
15.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
16.	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
17.	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1
18.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
19.	Броски мяча в кольцо с места и в движении, Учебная игра.	1
20.	Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
21.	Освоение строевых упражнений.	1
22.	Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.	1
23.	Кувырки. Комплексы упр. современных оздоровительных систем физ. вос. ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физ.качеств.	1
24.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
25.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
26.	Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
27.	Повороты, передвижения, стойки и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях	1
28.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
29.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
30.	Гимнастические упражнения. Тест на гибкость.	1
31.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине	1
32.	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
33.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
34.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	1
35.	Бег в чередовании с ходьбой. Лыжный инвентарь	1
36.	Бег в равномерном темпе .Подбор лыжного инвентаря	1
37.	Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
38.	Преодоление спусков и подъемов. Попеременный двухшажный ход.	1
39.	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1
40.	Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости	1
41.	Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости	1
42.	Коньковый ход. Лыжная эстафета.	1
43.	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Физ. развитие человека. Национальные виды спорта: технико-тактические	1

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	действия и правила.	
44.	Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
45.	Освоение техники приемов и передач мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
46.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1
47.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1
48.	Правила соревнований по волейболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
49.	Стойки и передвижения игрока Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу.	1
50.	Нижняя прямая подача мяча	1
51.	Прямой нападающий удар. <i>Учебная игра «лапта»</i>	1
52.	Инструктаж по охране труда. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
53.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1
54.	Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игры по правилам	1
55.	Обыгрыш сближающихся противников. Овладение техникой ударов по воротам. Финты.	1
56.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
57.	Инструктаж по охране труда. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча.	1
58.	Челночный бег. Значение Л/А упр. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
59.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
60.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
61.	Бег на средние дистанции.	1
62.	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Плавание.	1
63.	<i>ТБ и правила народной игры «лапта». Техника удара битой сверху.</i>	1
64.	<i>Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите.</i>	1
65.	<i>Основная командная тактика игры «лапта».</i>	1
66.	<i>Учебная игра «Русская лапта»</i>	1
67.	Работа по станциям. Игра «Пионербол». Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1
	Итого за курс 9 класса	68

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
1.	Вводный инструктаж по охране труда.	1			
2.	Контрольные упражнения. Прыжки в длину. Челночный бег. Бег 30 м.	1			
3.	Контрольные упражнения. Подтягивание. Гибкость 6-минутный бег.	1			
4.	Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
5.	Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
6.	Техника бега на средние дистанции.	1			
7.	Техника бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1			
9.	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1			
10.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
11.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
12.	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
13.	Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
14.	Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
15.	Кроссовый бег до 2х км. Развитие выносливости.	1			
16.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.	1			
17.	Освоение строевых упражнений.	1			
18.	Акробатика: перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Комбинации упражнений.	1			
19.	Акробатика: перекаты, стойки, упоры,	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
	прыжки с поворотами, перевороты. Комбинации упражнений.				
20.	Упоры. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1			
21.	Упражнения в висах.	1			
22.	Опорный прыжок. Тесты на гибкость.	1			
23.	Опорный прыжок. Тесты на гибкость.	1			
24.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1			
25.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1			
26.	Гимнастическая полоса препятствий	1			
27.	Гимнастическая полоса препятствий	1			
28.	Развитие силовых способностей.	1			
29.	Развитие силовых способностей.	1			
30.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине.	1			
31.	Упражнения в упорах.	1			
32.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
33.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1			
34.	Составление комбинаций из 10-12 акробатических упражнений.	1			
35.	Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.	1			
36.	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости.	1			
37.	Бег в чередовании с ходьбой.	1			
38.	Правила закаливания организма. Лыжный инвентарь и одежда лыжника.	1			
39.	Равномерный бег. Подбор лыжного инвентаря.	1			
40.	Равномерный бег. Подбор лыжного инвентаря.	1			
41.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	1			
42.	Правила закаливания организма.	1			
43.	Подбор лыжного инвентаря, одежды	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
	лыжника.				
44.	Передвижение с лыжами к месту занятия.	1			
45.	Техника одновременного бесшажного хода.	1			
46.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			
47.	Одновременный двухшажный ход.	1			
48.	Техника попеременного двухшажного хода.	1			
49.	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника конькового хода.	1			
50.	Торможение и поворот «плугом»	1			
51.	Развитие выносливости. Прохождении дистанции до 3-х км.	1			
52.	Совершенствование техники ходов. Прохождении дистанции 3 км.	1			
53.	Техника конькового хода.	1			
54.	Лыжная эстафета.	1			
55.	История гимнастики. Инструктаж по охране труда.	1			
56.	Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча.	1			
57.	Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча.	1			
58.	Челночный бег. Значение Л/А упр. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1			
59.	Челночный бег. Значение Л/А упр. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1			
60.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
61.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
62.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
63.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
64.	Бег на средние дистанции.	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
65.	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1			
66.	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1			
67.	ТБ и ПП в бассейне и на водоемах. Польза плавания для человеческого организма	1			
68.	Основные способы плавания, кроль на груди и спине брас.	1			
69.	Олимпийские игры в древности и современности	1			
70.	Основы туристской подготовки	1			

Календарно-тематическое планирование модуля «Спортивные игры» для 8 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
1.	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1			
2.	Стойки и перемещения игроков.	1			
3.	Броски мяча с места и после ведения	1			
4.	Правила соревнований по баскетболу.	1			
5.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	1			
6.	Комбинации изученных элементов.	1			
7.	Комбинации изученных элементов.	1			
8.	Командные действия в защите. Учебная игра.	1			
9.	Правила соревнований по мини-баскетболу.	1			
10.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1			
11.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1			
12.	Броски мяча в кольцо после ведения	1			
13.	Броски мяча в кольцо после ведения	1			
14.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра	1			
15.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра	1			
16.	Броски мяча в кольцо после ведения	1			
17.	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Физ. развитие человека. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
18.	Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
19.	Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
20.	Освоение техники приемов и передач мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
21.	Освоение техники приемов и передач мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
22.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1			
23.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1			
24.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1			
25.	Правила соревнований по волейболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1			
26.	Стойки и передвижения игрока	1			
27.	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
	руками. Прием мяча снизу.				
28.	Нижняя прямая подача мяча	1			
29.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1			
30.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1			
31.	Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игры по правилам	1			
32.	Обыгрыш сближающихся противников.	1			
33.	Овладение техникой ударов по воротам. Финты.	1			
34.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Легкая атлетика: беговые упражнения.	1			
35.	Работа по станциям. Игра «Пионербол».	1			

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Спортивная ходьба. Олимпийские игры древности.	1			
2.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
3.	Бег на средние дистанции.	1			
4.	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
5.	Эстафетный бег. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
6.	Кроссовый бег. Физическое развитие человека	1			
7.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
8.	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
9.	Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
10.	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1			
11.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с места.	1			
12.	Действия нападающих против нескольких защитников.	1			
13.	Тактические командные действия в нападении	1			
14.	Тактические командные действия в защите.	1			
15.	Правила соревнований по баскетболу.	1			
16.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1			
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	1			
18.	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1			
19.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1			
20.	Броски мяча в кольцо с места и в движении, Учебная игра.	1			
21.	Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
22.	Освоение строевых упражнений.	1			
23.	Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.	1			
24.	Кувырки. Комплексы упр. современных оздоровительных систем физ. вос.	1			

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
	ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физ.качеств.				
25.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1			
26.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1			
27.	Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1			
28.	Повороты, передвижения, стойки и соскоки. Упражнения на параллельных брусьях	1			
29.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1			
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
31.	Гимнастические упражнения. Тест на гибкость.	1			
32.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине	1			
33.	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
34.	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
35.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	1			
36.	Бег в чередовании с ходьбой. Лыжный инвентарь	1			
37.	Бег в равномерном темпе.Подбор лыжного инвентаря	1			
38.	Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1			
39.	Преодоление спусков и подъемов. Попеременный двухшажный ход.	1			
40.	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1			
41.	Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости	1			
42.	Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости	1			
43.	Коньковый ход. Лыжная эстафета.	1			
44.	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола. Физ. развитие человека. Национальные виды спорта: технико-	1			

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
	тактические действия и правила.				
45.	Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
46.	Освоение техники приемов и передач мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
47.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1			
48.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1			
49.	Правила соревнований по волейболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1			
50.	Стойки и передвижения игрока Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу.	1			
51.	Нижняя прямая подача мяча	1			
52.	Прямой нападающий удар. <i>Учебная игра «лапта»</i>	1			
53.	Инструктаж по охране труда. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1			
54.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1			
55.	Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игры по правилам	1			
56.	Обыгрыш сближающихся противников. Овладение техникой ударов по воротам. Финты.	1			
57.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Легкая атлетика: беговые упражнения.	1			
58.	Инструктаж по охране труда. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча.	1			
59.	Челночный бег. Значение Л/А упр. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1			
60.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
61.	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			
62.	Бег на средние дистанции.	1			

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План.	Факт.	
63.	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Плавание.	1			
64.	<i>ТБ и правила народной игры «лапта». Техника удара битой сверху.</i>	1			
65.	<i>Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите.</i>	1			
66.	<i>Основная командная тактика игры «лапта».</i>	1			
67.	<i>Учебная игра «Русская лапта»</i>	1			
68.	Работа по станциям. Игра «Пионербол». Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1			