


## ЧОУ «Смоленская Православная гимназия»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
естественно-математического  
цикла протокол № 109/2017

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе 



### Рабочая программа по физической культуре

5-9 класс

Ракитина О.А.

---

(Ф.И.О. учителя)

**на основе программы ФГОС**

Автор: Лях В. И.  
«Физическая культура» 5-9 классы  
М.: «Просвещение», 2014 г.

Программа по физической культуре  
для общеобразовательных учреждений,  
1 – 11 класс  
Автор составитель Лях В. И.  
М., «Просвещение», 2013.

**УМК**

1. учебник «Физическая культура 5-7 классы»  
Виленского М. Я., М.: Просвещение, 2016
2. учебник «Физическая культура 8-9 классы»  
Ляха В. И.: Просвещение, 2016
3. учебник «Физическая культура 10-11 классы»  
Ляха В. И.: Просвещение 2015

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Цели изучения предмета**

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Система планируемых результатов**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное -

конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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;
- 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;
- 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **Виды и формы контроля**

Основными видами контроля является тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный. Формами контроля может быть – зачет (устный и письменный), тестирование, практическая работа, теоретическая работа, реферат, др.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.
- анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Промежуточный;
- Итоговый.

### **Место предмета в учебном плане ОУ**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов и является логическим продолжением изучения физической культуры

Предмет физическая культура входит в обязательную часть и реализуется в предметной области: физическая культура и основы безопасности и жизнедеятельности.

### **Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа**

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

### **Содержание предмета (5класс)**

Знания о физической культуре.

*История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта.*

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

*Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.*

## **Содержание предмета 6 (класс)**

*Основы знаний о физической культуре, (в процессе уроков)*

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Солнечные ванны. Правила и дозировка.

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

*Спортивные игры.*

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Практическая часть*

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.*

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

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

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

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

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

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:* Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

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

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

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

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

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

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

*Строевые упражнения.* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.



Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

*Лазанье:* лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

*Равновесие.* На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

*Техника спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

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

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

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **Содержание предмета 7 (класс)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

*Спортивные игры.*

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### *Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

### *Спортивные игры.*

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

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

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

#### **Волейбол.**

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

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

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

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

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

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

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание

различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

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

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **Содержание предмета 8 (класс)**

Основы знаний о физической культуре  
( в процессе уроков)

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

*Спортивные игры.*

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Элементы единоборств*

Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

*Спортивные игры.*

Баскетбол.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

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

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  
Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

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

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

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### Тематическое планирование 5 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
Тема 1. Легкая атлетика (21 час)	
Спринтерский бег (5 часов) Эстафетный бег (5 часов)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
Прыжок в длину (2 часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега
Прыжок в высоту (3 часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега
Метание (2 часа)	<i>Уметь:</i> метать мяч в горизонтальную цель
Бег на средние дистанции (4 часа)	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м
Тема 2. Кроссовая подготовка (18 часов)	
Бег по пересеченной местности (18 часов)	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
Тема 3. Спортивные игры (45 часов)	
Баскетбол (27 часов)	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
Волейбол (18 часов)	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
Тема 4. Гимнастика (18 часов)	
Висы. Строевые упражнения (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения
Опорный прыжок (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения

Акробатика (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
----------------------	---

### Тематическое планирование 6 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
<b>Тема 1. Легкая атлетика (21часов)</b>	
Спринтерский бег (5часов) Эстафетный бег(5часов)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
Прыжок в длину (2часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега
Прыжок в высоту (3часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега
Метание малого мяча (4часа)	<i>Уметь:</i> метать мяч в мишень и на дальность
Бег на средние дистанции (2часа)	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию
<b>Тема 2. Кроссовая подготовка (18часов)</b>	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (18часов)	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
<b>Тема 3. Спортивные игры (43часов)</b>	
Баскетбол (27часов)	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Волейбол (18часов)	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
<b>Тема 4. Гимнастика (18часов)</b>	
Висы. Строевые упражнения (6часов)	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы
Опорный прыжок (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
Акробатика (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

### Тематическое планирование 7 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
<b>Тема 1. Легкая атлетика (21часов)</b>	
Спринтерский бег (5часов) Эстафетный бег(5часов)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)
Прыжок в длину (2часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега
Прыжок в высоту (3часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега
Метание (2часа)	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность
Бег на средние дистанции (4часа)	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м
<b>Тема 2. Кроссовая подготовка (18часов)</b>	
Бег по пересеченной местности (18часов)	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
<b>Тема 3. Спортивные игры (45часов)</b>	
Баскетбол (27часов)	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам
Волейбол (18часов)	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам

Тема 4. Гимнастика (18часов)	
Висы. Строевые упражнения (6часов)	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в виси
Опорный прыжок (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок
Акробатика (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации

### Тематическое планирование 8 класс

Основное содержание по темам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
<b>Тема 1. Легкая атлетика (21часов)</b>	
Спринтерский бег (6часов) Эстафетный бег(5часов)	<i>Уметь:</i> пробегать 100 м с максимальной скоростью
Прыжок в длину (2часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов,
Прыжок в высоту (3часа)	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега
Метание (3часа)	<i>Уметь:</i> метать на дальность мяч
Бег на средние дистанции (2часа)	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000 м)
<b>Тема 2. Кроссовая подготовка (18часов)</b>	
Бег по пересеченной местности (18часов)	<i>Уметь:</i> бежать в равномерном темпе 20 минут
<b>Тема 3. Спортивные игры (45часов)</b>	
Баскетбол (27часов)	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
Волейбол (18часов)	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре
<b>Тема 4. Гимнастика (18часов)</b>	
Висы. Строевые упражнения (6часов)	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в виси
Опорный прыжок (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок
Акробатика (6 часов)	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- 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, планировать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма,

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по своему мнению для укрепления здоровья и развития 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Оснащение учебного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

			физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
2.2	Спортивные марши (CD)	Д	
2.3	Музыка (CD)	Д	
2.4	Видео и презентации	Д	По разделам программы: спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, подвижные игры
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Скамейки гимнастические	Г	
3.6	Стойки волейбольные	Д	
3.7	Обручи гимнастические	Г	
3.8	Комплект матов гимнастических	Г	
3.9	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.10	Набор для подвижных игр	К	
3.11	Аптечка медицинская	Д	
3.12	Стол для настольного тенниса	Г	
3.13	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.14	Мячи футбольные	Г	
3.15	Мячи баскетбольные	Г	
3.16	Мячи волейбольные	Г	

3.17	Сетка волейбольная	Д	
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

## Приложение 1

### Календарно-поурочное планирование физическая культура 5 класс 2017-2018 уч. год

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Инструктаж по ТБ.
2	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)
3	07.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции
4	09.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование
5	12.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на результат (60 м).
6	14.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.
7	16.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.
8	19.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.
9	21.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.
10	23.09	Бег на средние дистанции (2 ч) Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.

11	26.09	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	28.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)
13	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой.
14	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Чередование бега с ходьбой.
15	05.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.
16	07.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.
17	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.
18	12.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.
19	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.
20	17.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (2 км).
<b>Спортивные игры (6 ч)</b>		
21	19.10	Волейбол (6 ч). Техника безопасности при игре в волейбол.
22	21.10	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.
23	24.10	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
24	26.10	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
25	28.10	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
26	07.11	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
27	09.11	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.
28	11.11	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
29	14.11	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
30	16.11	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

31	18.11	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
32	21.11	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
33	23.11	Опорный прыжок. (6 ч). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
34	25.11	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
35	28.11	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.
36	30.11	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.
37	20.12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.
38	05.12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.
39	07.12	Акробатика (6 ч). Кувырок вперед.
40	09.12	Акробатика. Кувырок вперед.
41	12.12	Акробатика. Кувырки вперед и назад.
42	14.12	Акробатика. Кувырки вперед и назад.
43	16.12	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.
44	19.12	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.
<b>Спортивные игры (34ч)</b>		
45	21.12	Волейбол (7 ч). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
46	23.12	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
47	26.12	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
48	28.12	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
49	30.12	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
50		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.
51		Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
52		Баскетбол (27 ч). Правила ТБ при игре в баскетбола
53		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
54		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка

		прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
55		Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
56		Баскетбол. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
57		Баскетбол. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
58		Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
59		Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
60		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.
61		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.
62		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.
63		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
64		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.
65		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
66		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
67		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
68		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
69		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
70		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
71		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.
72		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
73		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.

74		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
75		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
76		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
77		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.
78		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
79		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч).
80		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
81		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
82		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
83		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
<b>Легкая атлетика (10 ч).</b>		
88		Бег на средние дистанции (2 ч). Бег в равномерном темпе (1000 м).
89		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м).
90		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(30–40 м).
91		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(40–50 м), бег по дистанции.
92		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(50–60 м), бег по дистанции.
93		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м). Передача палочки
94		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м). Передача палочки
95		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч). Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.
96		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в



		высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность.
97		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность.
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>		
98		Волейбол (5 ч). Нижняя прямая подача с 3–6 м.
99		Волейбол. Нижняя прямая подача с 3–6 м.
100		Волейбол. Нижняя прямая подача с 3–6 м.
101		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
102		Волейбол. Игра в мини-волейбол

**Календарно-поурочное планирование  
физическая культура 6 класс  
2017-2018 уч. год**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Инструктаж по ТБ.
2	50.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м).
3	07.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Финиширование.
4	12.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Финиширование.
5	12.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег (60 м) на результат.
6	14.09	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч). Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».
7	19.09	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.
8	19.09	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.
9	21.09	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.
10	26.09	Бег на средние дистанции (2 ч). Бег (1000 м). Бег по дистанции.

11	26.09	Бег на средние дистанции. Бег (1000 м). Бег по дистанции.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	28.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Спортивная игра «Лапта».
13	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
14	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
15	05.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
16	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
17	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
18	12.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
19	17.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
20	17.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег (2000 м).
<b>Спортивные игры (7ч)</b>		
21	19.10	Волейбол (7 ч). Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
22	24.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.
23	24.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.
24	26.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
25	07.11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.
26	07.11	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
27	09.11	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности.
28	14.11	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
29	14.11	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

30	16.11	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
31	21.11	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
32	21.11	Висы. Строевые упражнения. Выполнение на технику.
33	23.11	Опорный прыжок. (6 ч). Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Упражнения на гимнастической скамейке.
34	28.11	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Упражнения на гимнастической скамейке.
35	28.11	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Упражнения на гимнастической скамейке.
36	30.11	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Упражнения на гимнастической скамейке.
37	05.12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Упражнения на гимнастической скамейке.
38	05.12	Опорный прыжок. Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ).
39	07.12	Акробатика (6 ч). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.
40	12.12	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).
41	12.12	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).
42	14.12	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ).
43	19.12	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.
44	19.12	Акробатика. Выполнение двух кувырков вперед слитно.
<b>Спортивные игры (34 ч)</b>		
45	21.12	Волейбол (7 ч). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
46	26.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.
47	26.12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
48	28.12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
49		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.

50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
51		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
52		Баскетбол (27 ч). Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол
53		Баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
54		Баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
55		Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
56		Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
57		Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
58		Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
59		Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
60		Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
61		Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
62		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.
63		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.
64		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.
65		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.
66		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.
67		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.
68		Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.
69		Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.

70		Баскетбол. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча.
71		Баскетбол. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча.
72		Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
73		Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
74		Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
75		Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
76		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
77		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
78		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (2 × 1).
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
79		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч).
80		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
81		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
82		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
83		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>		
88		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).
89		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м).
90		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Финиширование.

91		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Финиширование.
92		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег (60 м) на результат.
93		Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч). Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м.
94		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.
95		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.
96		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.
97		Бег на средние дистанции. Бег (1000 м). Бег по дистанции.
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>		
98		Волейбол (5 ч). Нижняя прямая подача мяча.
99		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах
100		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
101		Волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.
102		Волейбол. Игра по упрощенным правилам

**Календарно-поурочное планирование  
физическая культура 7 класс  
2017-2018 уч. год**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Инструктаж по ТБ
2	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
3	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
4	09.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование.
5	09.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).
6	12.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч). Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность

		и на заданное расстояние.
7	16.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.
8	16.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.
9	19.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину на результат.
10	23.09	Бег на средние дистанции (2 ч). Правила соревнований в беге на средние дистанции
11	23.09	Бег на средние дистанции. Бег (1500 м).
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	26.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Спортивная игра «Лапта».
13	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
14	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
15	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
16	07.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
17	07.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
18	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
19	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
20	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
<b>Спортивные игры (6ч)</b>		
21	17.10	Волейбол (6 ч). Техника безопасности на уроках.
22	21.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
23	21.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
24	24.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
25	28.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
26	28.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
27	07.11	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Инструктаж по ТБ.
28	11.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
29	11.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на

		гимнастической скамейке.
30	14.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
31	18.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
32	18.11	Висы. Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.
33	21.11	Опорный прыжок (6 ч). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
34	25.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
35	25.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
36	28.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
37	02.12	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
38	02.12	Опорный прыжок. Выполнение опорного прыжка.
39	05.12	Акробатика (6 ч). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
40	09.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
41	09.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
42	12.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). из положения стоя без помощи (д.).
43	16.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). из положения стоя без помощи (д.).
44	16.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). из положения стоя без помощи (д.).
<b>Спортивные игры (34ч)</b>		
45	19.12	Волейбол (6 ч). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
46	23.12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
47	23.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
48	26.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
49	30.12	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.



50	30.12	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
51		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
52		Баскетбол (27 ч). Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
53		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
54		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
55		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
56		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
57		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
58		Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
59		Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
60		Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
61		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
62		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
63		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в

		парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
64		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
65		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
66		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
67		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
68		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
69		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
70		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
71		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
72		Баскетбол. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.
73		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок
74		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок
75		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок
76		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок
77		Баскетбол. Штрафной бросок.
78		Баскетбол. Учебная игра.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
79		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Преодоление горизонтальных препятствий.
80		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.

81		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.
82		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.
83		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег (2000 м).
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>		
88		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
89		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
90		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
91		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование.
92		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).
93		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч). Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
94		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
95		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
96		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
97		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.

<b>Спортивные игры (5 ч)</b>		
98		Волейбол (5 ч). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
99		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
100		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
101		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
102		Волейбол. Игра по упрощенным правилам

**Календарно-поурочное планирование  
физическая культура 8 класс  
2017-2018 уч. год**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Инструктаж по ТБ
2	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
3	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
4	09.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
5	12.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).
6	12.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч). Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.
7	16.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.
8	19.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.
9	19.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину на результат.
10	23.09	Бег на средние дистанции (2 ч).
11	26.09	Бег на средние дистанции.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
12	26.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Спортивная игра «Лапта».
13	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
14	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
15	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».

16	07.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
17	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
18	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
19	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
20	17.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
<b>Спортивные игры (6 ч)</b>		
21	17.10	Волейбол (6 ч). Техника безопасности на уроках.
22	21.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
23	24.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
24	24.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
25	28.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
26	07.11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
27	07.11	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Инструктаж по ТБ.
28	11.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
29	14.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
30	14.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
31	18.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
32	21.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
33	21.11	Опорный прыжок. (6 ч). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
34	25.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
35	28.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
36	28.11	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
37	02.12	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).
38	05.12	Опорный прыжок. Выполнение опорного прыжка.
39	05.12	Акробатика (6 ч). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из

		положения стоя без помощи (д.).
40	09.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
41	12.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
42	12.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
43	16.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
44	19.12	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
<b>Спортивные игры (34 ч)</b>		
45	19.12	Волейбол (7 ч). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
46	23.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
47	26.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
48	26.12	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
49	30.12	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
50		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
51		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ).
52		Баскетбол (27 ч). Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.
53		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
54		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
55		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
56		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.

		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
57		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
58		Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
59		Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
60		Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
61		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
62		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
63		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
64		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
65		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
66		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
67		Баскетбол. Штрафной бросок.
68		Баскетбол. Штрафной бросок.
69		Баскетбол. Штрафной бросок.
70		Баскетбол. Штрафной бросок.
71		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
72		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.

		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
73		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
74		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
75		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
76		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.
77		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок.
78		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>		
79		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Спортивная игра «Лапта».
80		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
81		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
82		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
83		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>		
88		Бег на средние дистанции (2 ч).
89		Бег на средние дистанции.
90		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
91		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
92		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
93		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).
94		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).



95		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч). Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
96		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
97		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>		
98		Волейбол (5 ч). Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча.
99		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
100		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
101		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
102		Волейбол. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

**Календарно-поурочное планирование  
физическая культура 9 класс  
2017-2018 уч. год**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	02.09	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Инструктаж по ТБ
2	07.09	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег.
3	07.09	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег.
4	09.09	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег.
5	14.09	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.
6	14.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на

		дальность с места. История отечественного спорта
7	16.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.
8	21.09	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.
9	21.09	Бег на средние дистанции(2 ч). Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).
10	23.09	Бег на средние дистанции. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>		
11	28.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч). Бег в равномерном темпе (12 мин). Спортивная игра «Лапта».
12	28.09	Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».
13	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
14	05.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
15	05.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
16	07.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
17	12.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
18	12.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».
19	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».
20	19.10	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости
<b>Спортивные игры (6 ч)</b>		
21	19.10	Волейбол (6 ч). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Техника безопасности на

		уроках.
22	21.10	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
23	26.10	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
24	26.10	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
25	28.10	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
26	09.11	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
27	09.11	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Инструктаж по ТБ.
28	11.11	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
29	16.11	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.
30	16.11	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.
31	18.11	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
32	23.11	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом

		(д.). Упражнения на гимнастической скамейке.
33	23.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема
34	25.11	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
35	30.11	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
36	30.11	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
37	02.12	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
38	07.12	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
39	07.12	Акробатика (6 ч). Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
40	09.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
41	14.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
42	14.12	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
43	16.12	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей

44	21.12	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
<b>Спортивные игры (27 ч)</b>		
45	21.12	Баскетбол (27 ч). Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола
46	23.12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола
47	28.12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
48	28.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).
49	30.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).
50		двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
51		двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
52		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).
53		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).
54		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).
55		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).
56		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).
57		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).
58		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3).
59		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых

		взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3).
60		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
61		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
62		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
63		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола
64		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола
65		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола
66		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
67		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
68		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
69		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.
70		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.
71		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>		
72		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч). Спортивная игра «Лапта».
73		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
74		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
75		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
76		Бег по пересеченной местности, преодоление

		препятствий. Спортивная игра «Лапта».
77		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
78		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
79		Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
80		Бег на средние дистанции (3 ч).
81		Бег на средние дистанции.
82		Бег на средние дистанции.
83		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки).
84		Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки).
85		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.
86		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.
87		Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.
88		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)
89		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.
90		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>		
91		Волейбол (12 ч).
92		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
93		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
94		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
95		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.

		Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
96		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
97		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
98		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
99		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
100		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.
101		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.
102		Волейбол. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через 4-ю зону. Игра по упрощенным правилам