

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»

(МАОУ СОШ № 17)

Тюменская область, г. Тобольск 7А микрорайон, дом 6а, тел/факс 8 (3456) 39-48-66, E-mail: schkola17@mail.ru

РАССМОТРЕНО:
заседание методического
объединения учителей
протокол от 25.08.2016 № 1

СОГЛАСОВАНО:
протокол методического
совета от 26.08.2016 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
приказ МАОУ СОШ № 17
от 29.08.2016 г. № 97-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета)

7,8,9

(класс)

на 2016/2017 учебный год

Составитель:

Рзаев Рамид Васифоглы

Пермяков Иван Сергеевич

Тобольск, 2016

1. Требование к уровню подготовки:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы физической культуры из здорового образа жизни

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

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

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

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

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ¹

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*², бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний малого мяча.

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

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

¹ С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

² Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

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

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

3. Календарно – тематическое планирование

7 класс

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		Четверть	
		Легкая атлетика	9
		<i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</i>	5
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40м. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	
2	1 неделя	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 60 м.	
4	2 неделя	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Наклон вперед из и.п.: сидя	
5	2 неделя	Бег 1500 м	
		<i>Прыжки в длину и высоту с разбега.</i>	3
6	2 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места.	
7	3 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подтягивание.	
8	3 неделя	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
		<i>Метание малого мяча</i>	
9	3 неделя	Метание мяча с разбега на дальность.	1

		Спортивные игры (Футбол)	2
10	4 неделя	Стойка, передвижения игрока, передача и ведение мяча. Игра в футбол.	
11	4 неделя	Удары по воротам. Игра в футбол.	
		Спортивные игры (Волейбол)	18
		<i>Технические приемы в волейболе</i>	14
12	4 неделя	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	
13	5 неделя	Ходьба, бег и выполнение заданий	
14	5 неделя	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
15	5 неделя	Передача сверху двумя руками на месте	
16	6 неделя	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед	
17	6 неделя	Передачи мяча над собой	
		<i>Передача сверху двумя руками через сетку</i>	2
18	6 неделя	Передача сверху двумя руками через сетку	
19	7 неделя	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	
20	7 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
21	7 неделя	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	
		<i>Нижняя прямая подача</i>	2
22	8 неделя	Нижняя прямая подача мяча через сетку	
23	8 неделя	Нижняя прямая подача мяча через сетку	
		Пчетверть	24
24	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
25	9 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
		<i>Тактические действия</i>	2
26	9 неделя	Тактика свободного нападения	
27	9 неделя	Позиционное нападение с изменением позиций	
28	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
29	10 неделя	Игра по правилам в волейбол	
		Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18/1
		<i>Организующие команды и приемы</i>	2
30	10 неделя	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	
31	11 неделя	Строевые упражнения.	
		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4
32	11 неделя	Подъем переворотом в упор толчком двумя (М), махом одной толчком другой подъем переворотом в упор (Д).	
33	11 неделя	Передвижение в висе (М), махом одной толчком другой подъем переворотом в упор (Д)	
34	12 неделя	Махом назад соскок (М) Упражнения на гимнастической бревне(Д)	
35	12 неделя	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Лазание, перелезание,	

		ползание.	
		Акробатические упражнения и комбинации	4
36	12 неделя	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушпагат (Д)	
37	13 неделя	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Стойка на голове с согнутыми ногами (М); кувырок назад в полушпагат (Д)	
38	13 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
39	13 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
		Опорный прыжок	4
40	14 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Развитие координационных способностей.	
41	14 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Развитие координационных способностей	
42	14 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	
43	15 неделя	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	
		Ритмическая гимнастика и танцевальные движения	
44	15 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
45	15 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
46	16 неделя	Танцевальные движения	2
47	16 неделя	Танцевальные движения	
		Элементы единоборств	1
48	16 неделя	Виды единоборств. Стойки и передвижение в стойке	
		Шчетверть	30
		Элементы единоборств	5
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Захваты рук и туловища. Элементы техники национальных видов спорта.	
50	17 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
51	17 неделя	Гимнастическая полоса препятствий	
52	18 неделя	Игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Сюжетно-образные и обрядовые игры.	
53	18 неделя	Упражнения в парах, овладение приемами страховки	
		Лыжная подготовка	18
		Основные способы передвижения на лыжах	13
54	18 неделя	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры.	
55	19 неделя	Одновременный бесшажный ход..	
56	19 неделя	Одновременный бесшажный ход..	
57	19 неделя	Одновременный одношажный ход.	
58	20 неделя	Одновременный одношажный ход.	
59	20 неделя	Одновременный одношажный ход.	
60	20 неделя	Одновременный одношажный ход.	
61	21 неделя	Одновременный одношажный ход.	
62	21 неделя	Одновременный одношажный ход.	
63	21 неделя	Одновременный одношажный ход.	
64	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4 км с равномерной скоростью. Игра «Гонки с выбыванием»	

65	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4 км с равномерной скоростью. Игра «Карельская гонка»	
66	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4 км с равномерной скоростью. Игра «Гонка с преследованием»	
		Техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	5
67	23 неделя	Подъем в гору скользящим шагом	
68	23 неделя	Подъем в гору скользящим шагом	
69	23 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
70	24 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
71	24 неделя	Повороты на месте и махом	
		Спортивные игры (Баскетбол)	18
		Технические приемы в баскетболе	14
72	24 неделя	Техника безопасности на уроке баскетбола. Современные Олимпийские игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	
73	25 неделя	Остановка двумя шагами и прыжком	
74	25 неделя	Повороты без мяча и с мячом	
		Передача мяча	4
75	25 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах	
76	26 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с пассивным сопротивлением защитника	
77	26 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	
78	26 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате	
		IV четверть	24
		Ведение мяча	2
79	27 неделя	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	
80	27 неделя	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	
		Броски в кольцо	2
81	27 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	
82	28 неделя	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли, в прыжке с пассивным противодействием	
83	28 неделя	Перехват мяча	
84	28 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		Тактические действия	2
85	29 неделя	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции игроков.	
86	29 неделя	Нападение быстрым прорывом (2:0)	
		Игра по правилам	3
87	29 неделя	Игра по правилам в мини-баскетбол	
88	30 неделя	Игра по правилам в мини-баскетбол	
89	30 неделя	Игра по правилам в мини-баскетбол	
		Футбол (Мини-футбол)	4
90	30 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники	

		перемещений и владений мячом	
91	31 неделя	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	
92	31 неделя	Действия против игрока без мяча и с мячом	
93	31 неделя	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	
		Лёгкая атлетика	9
		<i>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</i>	4
94	32 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3X10 м,с	
95	32 неделя	Бег на результат 60 м	
96	32 неделя	Бег 1500 м	
97	33 неделя	Кроссовый бег. Подтягивание	
		<i>Прыжки в длину и высоту с разбега</i>	2
98	33 неделя	Прыжок в высоту с разбега. Наклон вперед изи.п.: сидя	
99	33 неделя	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места	
		Метание малого мяча	3
100	34 неделя	Метание мяча в цель	
101	34 неделя	Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние	
102	34 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	

8 класс

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		Ичетверть	24
		Легкая атлетика	9
		<i>Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</i>	5
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30м. Спортивная ходьба. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	
2	1 неделя	Низкий старт от 70 до 80 м. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Кроссовый бег	
5	2 неделя	Кроссовый бег	
		<i>Прыжки в длину и высоту с разбега.</i>	3
6	2 неделя	Прыжки в длину с 11-13шагов разбега. Прыжок в длину с места	
7	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание	
8	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	
		Метание малого мяча	
9	3 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность	1

Командные (игровые) виды спорта			
		Спортивные игры: волейбол	17
		<i>Технические приемы в волейболе</i>	15
10	4 неделя	Техника безопасности на уроке волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения)	2
11	4 неделя	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
		<i>Передача мяча через сетку</i>	7
12	4 неделя	Передачи мяча над собой. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (известные участники и победители)	
13	5 неделя	Передачи мяча над собой во встречных колоннах	
14	5 неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	
15	5 неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	
16	6 неделя	Передача мяча через сетку	
17	6 неделя	Передача сверху двумя руками через сетку	
18	6 неделя	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбола	
		<i>Нижняя прямая подача</i>	5
19	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча	
20	7 неделя	Прием мяча после подачи	
21	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи	
22	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
23	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
24	8 неделя	Тактика свободного нападения. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	
		Пчетверть	24
		<i>Тактические действия</i>	2
25	9 неделя	Позиционное нападение с изменением позиций	
26	9 неделя	Игра по правилам волейбол. Правила соревнований	
		Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18/2
		<i>Организующие команды и приемы</i>	2
27	9 неделя	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Команда «Прямо!»	
28	10 неделя	Повороты в движении направо, налево	
		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4
29	10 неделя	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (М), из виса присев махом одной толчком другой в вис прогнувшись (Д)	
30	10 неделя	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (М), из виса присев махом одной толчком другой в вис прогнувшись (Д)	
31	11 неделя	Подъем завесом вне(М). Упражнения на гимнастической бревне(Д)	
32	11 неделя	Упражнения и комплексы из современных	

		оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Лазание по канату, перелезание, ползание	
		<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	4
33	11 неделя	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушпагат, пережат (Д)	
34	12 неделя	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Стойка на голове с согнутыми ногами (М); кувырок назад в полушпагат, перевороты, прыжки с поворотами (Д)	
35	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации. Первые Олимпийские игры древности и современности	
36	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
		<i>Опорный прыжок</i>	4
37	13 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Развитие координационных способностей.	
38	13 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Развитие координационных способностей	
39	13 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	
40	14 неделя	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	
		<i>Ритмическая гимнастика и танцевальные движения</i>	4
41	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
42	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
43	15 неделя	Танцевальные движения. Первые Олимпийские игры современности	
44	15 неделя	Танцевальные движения	
		<i>Элементы единоборств</i>	4
45	15 неделя	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Виды единоборств. Стойки и передвижение в стойке	
46	16 неделя	Захваты рук и туловища. Элементы техники национальных видов спорта	
47	16 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
48	16 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
		III четверть	30
		<i>Элементы единоборств</i>	5
49	17 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Гимнастическая полоса препятствий. Основные этапы развития физической культуры в России	
50	17 неделя	Игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Сюжетно-образные и обрядовые игры	
51	17 неделя	Силовые упражнения в парах. Летние и зимние Олимпийские игры современности	
52	18 неделя	Овладение приемами страховки	
53	18 неделя	Приемы и борьба за выгодное положение	
		<i>Лыжная подготовка</i>	18
		<i>Основные способы передвижения на лыжах</i>	13
54	18 неделя	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход	
55	19 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	

56	19 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
57	19 неделя	Одновременный одношажный ход	
58	20 неделя	Одновременный одношажный ход	
59	20 неделя	Коньковый ход	
60	20 неделя	Коньковый ход	
61	21 неделя	Коньковый ход	
62	21 неделя	Коньковый ход	
63	21 неделя	Коньковый ход	
64	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. Игра «Гонки с выбыванием»	
65	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. Игра «Как по часам»	
66	22 неделя	Передвижения на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. Игра «Биатлон»	
		Техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	5
67	23 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
68	23 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
69	23 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
70	24 неделя	Торможение и поворот «плугом»	
71	24 неделя	Торможение и поворот «плугом»	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: баскетбол	18
		Технические приемы в баскетболе	14
72	24 неделя	Техника безопасности на уроке баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
73	25 неделя	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Исторические сведения о московской Олимпиаде 1980	
		Передача мяча	3
74	25 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с пассивным сопротивлением защитника	
75	25 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	
76	26 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате. Исторические сведения о сочинской Олимпиаде 2014	
		Ведение мяча	2
77	26 неделя	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	
78	26 неделя	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	
		IV четверть	24
		Броски в кольцо	4
79	27 неделя	Броски одной и двумя руками в прыжке. Двукратные и трехкратные победители Олимпийских игр	
80	27 неделя	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли, в прыжке с пассивным противодействием	
81	27 неделя	Вырывание и выбивание мяча	
82	28 неделя	Перехват мяча	
		Тактические действия	4
83	28 неделя	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	

84	28 неделя	Нападение быстрым прорывом (3:2)	
85	29 неделя	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	
86	29 неделя	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	
		Игра по правилам	3
87	29 неделя	Игра по правилам баскетбола. Допинг. Концепция честного спорта	
88	30 неделя	Игра по правилам баскетбола	
89	30 неделя	Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований	
		Лёгкая атлетика	9
		Бег на короткие, средние и длинные дистанции	4
90	30 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3X10 м, с	
91	31 неделя	Бег на результат 100 м	
92	31 неделя	Бег 1500 м (Д), 2000м (М)	
93	31 неделя	Кроссовый бег. Подтягивание	
		Прыжки в длину и высоту с разбега	2
94	32 неделя	Прыжок в высоту с разбега. Наклон вперед из и.п.: сидя	
95	32 неделя	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места	
		Метание малого мяча	3
96	32 неделя	Метание мяча в цель	
97	33 неделя	Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние	
98	33 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол)	4
99	33 неделя	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в футбол	
100	34 неделя	Удары по катящему мячу внешней стороной подъёма, носком. Игра головой. Игра в футбол	
101	34 неделя	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением	
102	34 неделя	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	

9 класс

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		Четверть	24
		Легкая атлетика	9
		Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	5
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30м. Спортивная ходьба. Контроль за	

		индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	
2	1 неделя	Низкий старт от 70 до 80 м. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Кроссовый бег. Барьерный бег	
5	2 неделя	Кроссовый бег. Эстафетный бег	
		<i>Прыжки в длину и высоту с разбега.</i>	3
6	2 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
7	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание	
8	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	
		<i>Метание малого мяча</i>	
9	3 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: волейбол	17
		<i>Технические приемы в волейболе</i>	14
10	4 неделя	Техника безопасности на уроке волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
11	4 неделя	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
		<i>Передача мяча через сетку</i>	7
12	4 неделя	Передачи мяча у сетки	
13	5 неделя	Передачи мяча у сетки	
14	5 неделя	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	
15	5 неделя	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	
16	6 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
17	6 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
18	6 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
		<i>Нижняя прямая подача</i>	5
19	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча	
20	7 неделя	Прием мяча, отраженного сеткой	
21	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	
22	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
23	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
		<i>Тактические действия</i>	1
24	8 неделя	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Тактика свободного нападения	
		Пчетверть	24
25	9 неделя	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	
26	9 неделя	Игра по правилам волейбол. Правила соревнований	
		Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18/2
		<i>Организующие команды и приемы</i>	2
27	9 неделя	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Команда: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	

28	10 неделя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	
		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4
29	10 неделя	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)	
30	10 неделя	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)	
31	11 неделя	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (М), Переход в упор на нижнюю жердь (Д)	
32	11 неделя	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Лазание, перелезание, ползание	
		Акробатические упражнения и комбинации	4
33	11 неделя	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М); Равновесие на одной(Д)	
34	12 неделя	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М); Выпад вперед, кувырок вперед (Д)	
35	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
36	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
		Опорный прыжок	4
37	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д). Развитие координационных способностей	
38	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д). Развитие координационных способностей	
39	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д)	
40	14 неделя	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	
		Ритмическая гимнастика и танцевальные движения	4
41	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
42	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
43	15 неделя	Танцевальные движения	
44	15 неделя	Танцевальные движения	
		Элементы единоборств	3
45	15 неделя	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Виды единоборств. Стойки и передвижение в стойке	
46	16 неделя	Захваты рук и туловища. Элементы техники национальных видов спорта	
47	16 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
		III четверть	30
		Элементы единоборств	6
48	16 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Гимнастическая полоса препятствий	
49	17 неделя	Игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Сюжетно-	

		образные и обрядовые игры	
50	17 неделя	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Силовые упражнения в парах	
51	17 неделя	Овладение приемами страховки	
52	18 неделя	Упражнения культурно-этнической направленности.	
53	18 неделя	Приемы и борьба за выгодное положение	
		Лыжная подготовка	18
		Основные способы передвижения на лыжах	13
54	18 неделя	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход	
55	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
56	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
57	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
58	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
59	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
60	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
61	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
62	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
63	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
64	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
65	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
66	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Игра «Биатлон»	
		Техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	5
67	23 неделя	Преодоление контруклона	
68	23 неделя	Преодоление контруклона	
69	23 неделя	Преодоление контруклона	
70	24 неделя	Преодоление контруклона	
71	24 неделя	Преодоление контруклона	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: баскетбол	18
		Технические приемы в баскетболе	14
72	24 неделя	Техника безопасности на уроке баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
73	25 неделя	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
		Передача мяча	
74	25 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с пассивным сопротивлением защитника	3
75	25 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	
76	26 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате	
		Ведение мяча	2
77	26 неделя	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	

78	26 неделя	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	
		IV четверть	24
		Броски в кольцо	4
79	27 неделя	Броски одной и двумя руками в прыжке	
80	27 неделя	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли, в прыжке с пассивным противодействием	
81	27 неделя	Броски и двумя руками в прыжке	
82	28 неделя	Перехват мяча	
		Тактические действия	4
83	28 неделя	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
84	28 неделя	Нападение быстрым прорывом (3:2)	
85	29 неделя	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	
86	29 неделя	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	
		Игра по правилам	3
87	29 неделя	Игра по правилам баскетбола	
88	30 неделя	Игра по правилам баскетбола	
89	30 неделя	Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований	
		Лёгкая атлетика	9
		Бег на короткие, средние и длинные дистанции	4
90	30 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 70 м. Челночный бег 3X10 м,с	
91	31 неделя	Бег на результат 100 м	
92	31 неделя	Бег 2000 м (Д), 1500м (М)	
93	31 неделя	Кроссовый бег. Подтягивание	
		Прыжки в длину и высоту с разбега	2
94	32 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Наклон вперед из и.п.: сидя	
95	32 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
		Метание малого мяча	3
96	32 неделя	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	
97	33 неделя	Метание теннисного мяча в коридор 10м и на заданное расстояние.	
98	33 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол)	4
99	33 неделя	Техника безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в футбол. Основы туристской подготовки	
100	34 неделя	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы. Игра головой. Игра в футбол	
101	34 неделя	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активными сопротивлением. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	
102	34 неделя	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	

