

**Р а с с м о т р е**

**С о г л а с о в а**

**У т в е р ж д а ю .**

П р е д с е д а т  
м е т о д и ч е с к о  
М О У « Г и м н а з и  
« А в и а » ж о р

З а м е с т и т е л ь  
п о у ч е б н о  
в о с п и т а т е л ь  
М О У « Г и м н а з и  
« А в и а » ж о р

Д и р е к т о р  
М О У « Г и м н а з и  
« А в и а » ж о р

---

Г у р к и н а Е

---

К о р о т и н а

---

И в а н о в а О .

« 2 Д е к а б р я

---

« 2 Д е к а б р я

П р и к а з №  
« 2 Д е к а б р я

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**п о п р е д м е т у « Ф и з и ч е с к а я к у л ь**

**д л я 9 5 к л а с с о в**

**У р о в е н я н о в о н б о щ е о б р а з о в а н и я**

Р а с с м о т р е н о н а  
п е д а г о г и ч е с к о г о  
п р о т о к о л №  
о т 31 ж а в г у с т а 2 0

г . С а р а т о в

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе ФГОС ОО и ФГОС ООО. Данная программа ориентирована на использование

- 1) Физическая культура. 5 класс: организаций / - А. Е. Изд. Мат. Пров. в. № 2, 7 сс., 2
- 2) Физическая культура. 7 класс: учеб. для организаций / - А. Е. Изд. Мат. Пров. в. № 9, 2 сс., 2
- 3) Физическая культура. 8 класс: учеб. для организаций / - А. Е. Изд. М. Мат. Пров. в. № 10, 2 сс., 2

Учебный план МБОУ «СШ № 34» включает в себя 3 часа в неделю по предмету «Физическая культура» в 9 классе.

В 9 классах по 2 часа в неделю, что соответствует нормам нагрузки по ИУП (не более 4 академических часов в неделю). Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 10/0002-2015-0001-0001 допускается организацией учебных занятий внеурочной деятельности в виде секций, в частности секции «Общей физической культуры».

Общее количество часов за учебный год составляет 47 часов.

## 1. Планируемые результаты обучения по предмету «Физическая культура» на уроках в 9 классе

Планируемые результаты включают в себя личностные, которые обучающиеся смогут продемонстрировать в учебной деятельности по предмету «Физическая культура».

### Планируемые личностные результаты

Личностные результаты относятся к следующим свойствам учащихся, которые приобретаются в процессе обучения по предмету «Физическая культура» и проявляются прежде всего, в положительном отношении к физической (физкультурной) деятельности, формировании умений использовать полученные знания и навыки для удовлетворения индивидуальных потребностей личности, формирования личностно значимых результатов, формирования

- воспитания гражданственности и патриотизма, любви и уважения к Отечеству, к культуре народов России

- формирования готовности к самосовершенствованию и саморазвитию, способности обучающихся к саморазвитию, самосовершенствованию и приобретению опыта саморазвития, мотивации к обучению и познанию, творческому освоению

мире епсрсифй и профе сдспноо н а ш и й н ы х гурё то м  
познавательных интересов;

- развитие морального сознания и моральных проблем на основе личностно нравственных чувств и пошфдвкнжвенно с оветственншшюя окншобственными поступка

- формирование коммуникативной комп сотрудничестве со сверстниками, деть взрослыми в процессе образовательной исследовательскрйгнхвврдсвкдйяпедьнос

- формирование ценности здорового и усвоение правил индивидуального поведения в чрезвычайных ситуациях, людей, правил поведения на транспорте

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характ универсальных компетенций, проявляющ знаний и пуомсннвй твельнойр аи к пирдсдмсстннюно Приобретё нбнавее ноасвоения содсфжанияск культура», в единстве с освоением образовательных дисциплин, универсалн в рамках образовательного широщефеалц по вдснее вной жизни деятельности стнысручзаущиьхтсая отражаются прежде всего в универсаль учащемуся и каждому современному чело

- умение самостоятельно освоить формулировку для себе базовых в учебной и деятельности, развивать мотивы и деятельности;

- умение самостоятельно планировать число альтернативных вариантов решения учебных и познавательных задач

- умение соотносить свои действия с планом и осуществлять контроль своей деятельности результата, определять в рамках учебного требования корректировать свои действия в изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;

- владение способами самоорганизации учебной деятельности;

- умение определять понятия, создавать аналогии, классифицировать, самостоят

критерии для классификации и ед у т в а ш и ш е и  
связи, л с о т р и о ч и т с к и е р а с с у ж д е н и я и д е л а т

- умение создавать, применять и пр  
вопы, модели и схемы для решения учеб

- умение организовывать учебное со  
деятельность с с у т ч н и ж а л м и м и р а б о т а р т в и н  
группе: находить общее решение и разр  
согласования позиций и учёта интерес  
отстаивать своё мнение;

- формирование п е т р я т н и т ш и в о в o a б л и а я с  
и н ф o p m a ц и o н н ы х т e x н o л o г и я т ( e д а ц и e

- формирование и развитие экологич  
применять его в познавательной, комм  
профессиональной ориентации.

## П л а н и р у е м ы е п р е д м е т а ы р

Предметные результаты характеризуются  
двигательной деятельностью и прибрежася в  
процессе освоения учебного предмета «

Приобретаются умения и навыки в  
деятельности, умения и навыки в решении  
задач, связанных с физической культурой.  
Предметные резу

- понимание роли физической культуры  
личностных качеств, в активно живя, ю  
укреплении и сохранении индивидуальн

- овладение системой знаний о ф  
человека, созд а н и е м и р o n a н и я д и я т н e и p e c и a  
углубление знаний по истории развития ф  
олимпийского, о о д с в и o ж e н и e y у м e н и e й c к и т e б и y p т a b  
и регуляторные физиологические н с а t o p y t z e k л и e n d y л я c c i a c m  
занятий с различными п р f a u n k c и n o c t a t b n o ( i o v  
тренировочной, к o p p e k ц и o н н o й , и л e ч e б  
индивидуальных во о c o б o e ж н н o c т e й и o p г a н и з  
содержание эти а т a n и x и y , p e k л и y y ч e б н o  
недели;

- приобретение а p и m o t c a t a o y p t e a n i n i n e c k i a  
занятий физической культурой б e c o c п o a b c л ю  
и профилактика ; т p a o c m a o t e n i e v a y t m e n i e p e  
доврачебную помощь при л e o r k b i t x a t c p o a b b m e a  
деятельности и в o r r o a n d e z a f i z i c h e n e n o i k y  
форм активного отдыха и д o c y r a ;

- расширение опыта о p g a n и z a ц и o н н ы х  
и физической подготовке н o c c t и и ; n f a o b p i m o i d p

динамичности и ритма своих движений : физиологические  
состояние организма и условия деятельности  
физической культурой и спортом , определять  
нагрузку и функциональных проб , определять  
физическую работоспособность , направлять  
организм во время самостоятельного занятия  
разной целевой ориентацией ;

- формировать навыки комплексных , оздоровительных и корригирующих  
индивидуальные способности и ориентацию  
учебной деятельности ; развивать и совершенствовать  
и физическими упражнениями , не забывая  
использовать биомеханические основы  
деятельности ; расширение двигательных  
ориентированных развитие навыков физической  
функциональных возможностей , их  
подготовке к выполнению в спорте - физическом  
спортивного комплекса « ГТО » ( ГТО )

**Осваивая раздел « Знания о физической культуре »**  
**научится :**

- рассматривать физиологические и анатомические  
исторические этапы её развития ,  
направления и формы её организации
- характеризовать содержательные основы  
раскрывать его взаимосвязь со здоровьем  
развитием и физической подготовкой  
личности и профилактикой вредных привычек
- понимать , что такое допинг , раскрыть  
правила и концепции честного спорта  
допинга ;
- раскрывать базовые понятия и термины  
применять в процессе совместных  
упражнениями со своими сверстниками  
особенности  
выполнения техники двигательных  
упражнений , развития физических качеств
- разрабатывать содержание и формы  
упражнениями , определять их направление  
рационально планировать режим дня
- руководствоваться правилами профилактики  
мест занятий , правильного выбора  
зависимости от времени года и погоды
- руководствоваться правилами оказания  
при травмах и ушибах во время само

упражнениями.

**Выпускник получит возможность науч**

- характеризовать Олимпийских и Кубертена в становлении современного объяснять смысл символики и ритуал
- характеризовать исторические вехи спортивного Движения, влияние олимпийского спорта на развитие российского спорта;
- определять признаки положительного воздействия физической подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств и осн

**Способы двигательной деятельности (физкультурно-спортивные) научится;**

- использовать занятия физической культурой и спортивные соревнования для организации досуга, укрепления собственного физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности с учетом функциональных возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по направленности, планировать их по процессу самостоятельных занятий развитием физических качеств; самостоятельному двигательным действиям, выявлению ошибок и своевременной коррекции;
- тестировать показатели физического качества, сравнивать их с возрастными особенностями их динамики в процессе физической подготовки;
- взаимодействовать со сверстниками учебной деятельности, оказывать помощь в занятиях, освоении новых двигательных качеств, тестировании физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность науч**

- вести дневник по физической культуре с оформлением планов проведения занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности и индивидуальной физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой оздоровительной ходьбы и бега, л

- походов, обеспечивать их оздоровит
- продвигать восстановительные мероприятия процедур и сеансов оздоровительного
- Физическое сове, вышеунасктвнюкв аннаиучит ся :**
- выполнять комплексы упражнений перенапряжения организма, с освоением ситуативной трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять обще развивающие упражнения воздействующие на развитие основных быстроты, выносливости, гибкости и
  - выполнять акробатические упражнения из числа упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения (длину);
  - выполнять передвижения и члнны м и л ы ж а п х о демонстрировать технику последовательного процесса прохождения тренировочных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах изученных способов;
  - выполнять технические действия в волейбол, баскетбол в условиях учебно-тренировочных занятий;
  - выполнять тестовые упражнения для развития основных физических качеств
- Выпускник получит возможность науч**
- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных особенностей здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия различными способами лазанья, прыжков, ползания, лазанья по канатам;
  - осущест вляйт сь всо по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физическим качествам

## 2. Содержание учебно-воспитательных мероприятий в 5-м классе

**Раздел 3. Знания о физической культуре (525)**  
 История физической культуры. Мифы Олимпийских игр древности. Исторические Олимпийские игры.

Возрождение Олимпийских игр в Афинах в 1896 году. Кубертена в их становлении и развитии олимпийского движения. Идеалы и символы олимпийского движения. Первые олимпийские игры.

Олимпийское движение в дореволюционной России в его становлении и развитии. Бутковский в его становлении и развитии. Российских спортсменов в современных условиях.

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов в олимпийских играх. Краткая характеристика школьного физического воспитания по физической культуре. Мреко в Кривошаровой Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи. Развитие физической культуры в России. Особенности содержания и формы организации.

Туристские походы как форма организации укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских организаций. Проблемы организации туристских походов. Отношение к природе (экологические требования).

### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека. Характеристика показателей физического развития. Характеристика достижений в физическом развитии. Профилактика её нарушений.

Физическая подготовка как система развития физических качеств; понятие гибкости, координации движений. Особенности развития физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических особенностей их планирования в самостоятельной подготовке. Место занятий физической культуры в учебной неделе.

Техника движений и её основные принципы самостоятельного освоения новых двигательных умений. Характеристика техники освоения новых движений. Правила выполнения и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся физическими занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как физическими упражнениями по укреплению здоровья и телосложения, профилактика заболеваний.

Спортивная подготовка как систематические занятия для повышения спортивного мастерства всестороннего и гармоничного физического развития.



Здоровый образ жизни и формирование его привычек. Вредные привычки и здоровые привычки. Кодекс чести честного спортсмена. Значение физической культуры в профилактике вредных привычек.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его соблюдение и организация. Планирование. Утренняя гимнастика. Рабочий день. Спорт. Физкультминутки (физкультминутки). Простые упражнения в условиях работы.

Закрепление. Профилактика заболеваний. Требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности. Четыре принципа этических норм поведения.

Проведение самостоятельных занятий. Структура и содержание занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль в оздоровлении человека. Характеристика различных приемов массажа на отдельных участках тела. Правила проведения массажа.

Банная процедура, ее значение в оздоровлении человека. Правила поведения в бане. Требования к процедуре.

Первая помощь во время занятий спортом. Характерные травмы и их причины.

## **Раздел Способы двигательной деятельности.**

### **Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности. Подготовка мест занятий, выборе инвентаря. Организация самостоятельных занятий (теоретическая и техническая подготовка к занятиям на открытой спортивной площадке).

Выбор упражнений и составление индивидуальной зарядки, физкультминуток и комплексов упражнений.

Составление (индивидуальных) планов занятий. Подготовка, выделение основных задач и направлений содержания.

Составление (совместно) плана занятий с подготовкой с учётом индивидуальных особенностей развития, двигательной (технической)

Проведение самостоятельных занятий с подготовкой, постановкой и контролем выполнения содержания по направленной физкультуре

Организация дозированной физической нагрузки, занятий подвигами и играми, мимодрамой, ходьбой.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение за индивидуальными физиологическими показателями (длина и масса тела, пульс, температура, давление, частота дыхания, влажность кожи, состояние ногтей). Самоконтроль изменений частоты сердечного ритма, дыхания, физических упражнений, физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка (по методу сравнения с эталонным образцом)

Ведение дневника самонаблюдения: наблюдение динамики показателей физической подготовленности; использование комплекса утренней зарядки, содержащих занятия по развитию

Измерение функциональных резервов контроля за состоянием индивидуального простейших функциональных проб при выполнении физической нагрузки.

### **Раздел Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития движений, формирования правильного телосложения с учётом индивидуальных особенностей полового созревания. Комплексы упражнений для стройной фигуры. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы гимнастики для профилактики нарушений

Индивидуальные комплексы адаптивной культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, системы и др.).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Тема 1. Гимнастика с опорными упражнениями команд и приёмы построения и передвижения в движении с шагом одной, двумя передвижениями вперёд и назад.**

Акробатически упражнения: движение назад в упор присев; движение назад в упор, стойка на лопатках; движение двумя в упор присев; движение через голову (с места на голове и упражнения из числа занимающихся).

**Опорные прыжки:** прыжок с опорными прыжками; прыжок с опорными прыжками.

**Упражнения на гимнастическом бревне:** ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжком; наклоны вперёд и назад; стойка на руках; полуприсядание на одной ноге (шаги); прыжки с опорой на гимнастическом бревне (с освоенных упражнений с учителем).

**Упражнения на гимнастическом бревне:** стоя толчком двумя переход в упор на одну руку, перемах правой (левой) вперёд опираясь на левую (правую) руку; перемахом назад, перемахом вперёд согнувшись; размахивание руками в стороны и назад; комбинации (составляются из упражнений гимнастического характера).

**Тема 2. Легкая атлетика:** средние и короткие дистанции; высокопоставленный старт; спринтерский бег; дистанционный бег; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий.

**Прыжковые упражнения:** длину с разбега «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега; прыжок длину с разбега способом «прогнувшись».

**Упражнения в метаниях:** мячом, гранатой, молотком.

в вертикальную неподвижную мишень; метание (катящейся) мишени; метание (малютящей) мишени; метание мяча с разбега по движению мяча на дальность с разбега (толчком).

**Тема 3. Броски:** мяча шаковой, броски, обегание мостков; ловля и передача мяча передачей мяча одной рукой с бока; передача мяча двумя руками от груди с места; головные удары; броски мяча от груди в прыжке; штрафной бросок; вырывания и выбивания мяча в прыжке; перехват мяча во время поворота мяча на месте; тактические личная опека.

**Тема 4. Лейбры:** подача; верхний приём передача мяча двумя руками сверху двумя руками; передача мяча с передачей мяча; приём мяча с верхней стороны; нападающий удар; индивидуальная прыжке; тактические действия: передняя зона нападения. Игра по правилам.

**Тема 5. Плавание:** Комплексы развивающих, и силовых упражнений для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания:  
— игры, включающие элементы плавания;  
— игры сюжетного характера;

— командные;  
— игры с элементами плавания в воде; упражнения для изучения плавания и их совершенствования (руководитель). (Степень сложности) (плавательные упражнения)

- упражнения для совершенствования техники прыжков в воду;  
- упражнения для совершенствования отталкивания в воде; упражнения для изучения плавания и их совершенствования (руководитель). (Степень сложности) (плавательные упражнения)

Прикладные способы плавания:  
- плавание на боку; брасс на спине;

-ныряние.

Плавание в экстремальных условиях с использованием спасательных средств.

Транспорт в сложных условиях. Приемы оказания первой помощи пострадавшим.

Разделные занятия на спортивных образовательных учреждениях.

### ***Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока)***

Передвижение ходьбой, бегом, прыжком, боком с опорой на левую (правую) ногу, встание на узкой опоре (гимнастический бревенчатый мостик); лазанье по горизонтальной поверхности лицом и спиной; передвижение в висе на руках с махом; преодоление препятствия с грузом на плечах; спрыгивание с плеч; приземление на точности и скорости шагом и бегом с грузом на прыжковом беге; прыжки в длину.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости.

## Т е м а т и ч е с к о е   п л а н и р о в а н и е

№ п /	Вид программы матрицы	Колич во	1	2	3	4
			чет	вет	вет	ерт
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	19	19			
3.	Баскетбол	19	5		14	
4.	Волейбол	20		5	15	
5.	Гимнастика элементарная акробатика	16		16		
6.	Общая физическая подготовка	4			4	
7.	Плавание	24				24
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов  
5 класса**

№ п / п	Наименование раздела	Содержание	Количество часов теории практики
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Инструктаж по охране жизни и здоровья легенды о Фидиппиде древности	Миф о Геракле как родоначальнике отдельных видов соревнований, включения в программу игр.	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега в шаге	Старт. Стартовый разгон. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
3	<b>Повторение</b> техники бега в шаге	Старт. Стартовый разгон. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
4	Контрольный 50 м в шаге	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
5	<b>Повторение</b> ориентировского бега ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с препятствиями	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
7	Контрольный 50 м в шаге	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по описывающей технику беговых упражнений выявлять и устранять характерные	Практика 1 час
8	<b>Повторение</b> техники бега на дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения последующим стартовым ускорением на дистанции и финиширование.	Практика 1 час

9	<b>Повторение</b> техники высокого	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Описывать и осваивать технику прыжка характерные особенности прыжка	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Закрепление техники выполнения прыжка Закрепление навыков выполнения прыжка	Практика 1 час
13	Контрольный урок: метание	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
14	<b>Повторение</b> техники метания м	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники метания м	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метание	Подводящие и подготовительные упражнения дальность	Практика 1 час
17	<b>Повторение</b> техники эстафетно	Знакомство с техникой эстафетного бега Взаимодействовать со сверстниками	Практика 1 час
18	Отработка техники передачи	Разучивание передачи эстафетной палочки	Практика 1 час
19	Бег с преодолением препятствия	Преодоление препятствия «наступая на прыжковые препятствия». бег	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>5 час</b>
20	Инструктаж по технике игры	Техника перемещения; ловли, передачи мяча боком вперед, с подножкой мяча на месте	Практика 1 час



21	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Выполнять ловлю мяча, отскочившего после ловли мяча, броски с места, броски, применяя изучаемые приемы	Практика 1 час
22	Ведение мяча. Учебная игра	Челночный бег. Бег с различными стойками. Ведение мяча вправо и влево. Применять приемы ведения мяча учебной площадке.	Практика 1 час
23	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Техника броска в движении после отскочившего от щита, броски в движении, а также после ведения, штрафные броски.	Практика 1 час
24	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Техника броска в движении после отскочившего от щита, броски в движении, а также после ведения, штрафные броски.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 часов</b>
25	Инструктаж по технике безопасности. Отсчет времени по физическому развитию	Основные показатели физического развития (длина тела, масса тела, окружность груди)	Теория 1 час
26	Упражнения на развитие осанки.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание подтягивания из виса на большой набивной гимнастической дорожке (сидя, стоя), ног), от груди двумя руками или выпрыгивания, «писталетик».	Практика 1 час
27	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуальными интересами и потребностями физических нагрузок для комплексов упражнений в режиме учебного дня	Практика 1 час
28	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуальными интересами и потребностями физических нагрузок для комплексов упражнений в режиме учебного дня и учебной нагрузки	Практика 1 час

29	Повторение акробатических 3,4 класса.	Выполнение строевых команд. Повт акробатических эле 34 кнлгасвсеп.ройден	Практи 1 час
30	Разучивание акробатичес	Ласточка, березда, ккувырркнзввр Осваивать технику акробатических потом слитно. Исправляя ошибки и безопасности.	Практи 1 час
31	Контрольный урок: акроб	Демонстрировать технику акробати появление ошибок и соблюдая прав	Практи 1 час
32	Техника опорного прыжка	Разбег, оттолкнувшись одной и на пры гимнастический мостик. Подводящи самостоятельного освоения опорн гимнастический опорный пры гимнастического щипрыг(девушки)к	Практи 1 час
33	Техника опорного прыжка	Разбег, отталкивание толчковой и гимнастический мостик. Подводящи самостоятельного освоения опорн гимнастический опорный пры гимнастического козла с (девушки)к	Практи 1 час
34	Контрольный урок: опорн	Демонстрировать технику опорного ошибок и соблюдая техники безопасн	Практи 1 час
35	Упражнения на гимнастичес	Передвижения ходьбой; шпривставным и прыжком; наклоны вперед и наза широкой стойке с изменением веса с ноге (ласточка)	Практи 1 час
36	Упражнения на гимнастичес	Передвижения ходьбой; шпривставным и прыжком; наклоны вперед и наза широкой стойке с изменением веса с ноге (ласточка)	Практи 1 час
37	Контрольный урок: комби гимнастическом бревне	Демонстрировать технику элементо (предупреждая появление ошибок и безопасности.	Практи 1 час

38	Лазание по канату в два Использование ИКТ.	Освоить технику захвата каната с Использование ИКТ	Практи 1 час
39	Лазание по канату в два	Освоить технику овладевания аттракциона с	Практи 1 час
40	Контрольный урок: лазание приёма.	Демонстрация техники владения ла	Практи 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 час</b>
41	Инструктаж по технике б волейб. Основные приемы	Инструктаж по технике безопаснос приемы. Поддачи, Шправимля, игерья.дгачи Упрощенные п.Дайклавущищны правила	Практи 1 час
42	Прямая нижняя подача.г.р.а.	Имитация по бубенимчаподбр Постави на расс-7ожишрб. Подача на партнера, распл амгагюше Поддачи через сетку с укороченног снизу двумя руками над собой.	Практи 1 час
43	Прямая нижняя подача. У	Имитация по бубенимчаподбр Постави на расс-7ожишрб. Подача на партнера, распл амгагюше Поддачи через сетку с укюфрчериюи снизу двумя руками над собой.	Практи 1 час
44	Прием и передача мяча в.с.р.Учше бс игра.	Прием мяча снизу и сверху, мя-2-3 н м, которое затем постелпбемн)о. уВ есл отбавние мяча снизу многократно, незначительное и производится пр ног. То же, но мяч посылать в ст Расстояние постепенно увеличивае перемещения вперед, вправо, влево	Практи 1 час
45	Прием и передача мяча с игра.	Прием мяча снизу и сверху, мя-2-3 н м, которое затем постелпбемн)о. уВ есл отбиваниенмвячу многократно, встре незначительное и производится пр	Практи 1 час

		ног. То же, но мяч посылать в ст Расстояние постепенно увеличивае перемеще <b>н</b> ряд, вправо, влево, наз	
<b>Баскетбол</b>			<b>14 ча</b>
46	ПИД по « <b>Вамаливание</b> орга	Виды закаливания, их цели и назн Правила выбора и последовательно режимов для <b>зряц</b> идвурющих	Практи 1 час
47	Инструктаж по техники б баскетболу. Правила игр мяча и передвижение в з	Закрепление техники перемещения; месте. Технику бeнгоай бвопкеорме дв,пелроевд мяча на месте, ведения мяча на м	Практи 1 час
48	Техника поворотов на ме Использование ИКТ.	Выполнение поворотов вперед и на подсчетом <b>В</b> ынданение равонвооридноовст целом с собственным подсчетом ка амплитуду поворотов ( <b>т</b> -вращ <b>р</b> ни <b>м</b> а) различных сочетаниях:на2з андоаво <b>р</b> одт,а вперед и т. п. В ситуации из ввувькб <b>о</b> в <b>р</b> оа сигналу (например, поднят <b>а</b> ж <b>о</b> в <b>в</b> р <b>е</b> р <b>е</b> вперед, 2 поворота на <b>з</b> ад <b>и</b> о <b>в</b> ю <b>р</b> д <b>н</b> я <b>т</b> вперед и т. п.).	Практи 1 час
49	Техника передачи мяча о снизу, сбоку, а.с отскока	Передача одной рукой от головы и от плеча, снизу, сбоку пазса огто лг пас сбоку. Передача между игрока отскоком напарнику по команде.	Практи 1 час
50	Контрольный урок: техни мяча.	Демонстрация техники поворотов и	Практи 1 час
51	Техника штрафного броск	Бросок двумя руками снизу, бросо одной рукойт <b>р</b> а <b>ф</b> н <b>ы</b> е <b>с</b> ч <b>а</b> р <b>о</b> d <b>l</b> k и в -3 <b>п</b> ара броска. Броски в кольцо с подсче	Практи 1 час
52	Техника штрафного броск	Бросок двумя руками снизу, бросо одной рукой от плеча. Шт <b>р</b> а <b>ф</b> н <b>ы</b> е б броска. Броски в кольцо с подсче	Практи 1 час
53	Контрольный урок: бросо	Демонстрация бросков в <b>кольцо со</b>	Практи 1 час

54	Техника вырывания, выбивания	Выбивание мяча снизу и сверху нападающего. Выполнение приема нападающим вниз после его ловли подбрасывания мяча в сторону партнера; передача мяча от партнера. Выполнение приема при пассивном сопротивлении. Вырывание мяча из рук соперника. Воспроизведение вырывания мяча в движении. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час
55	Техника вырывания и выбивания	Выбивание мяча снизу и сверху нападающего. Выполнение приема нападающим вниз после его ловли подбрасывания мяча в сторону партнера; передача мяча от партнера. Выполнение приема при пассивном сопротивлении. Вырывание мяча из рук соперника. Воспроизведение вырывания мяча в движении. Перехват мяча в движении.	Практика 1 час
56	Техника передачи мяча	Выполнение изучаемого способа передачи неподвижно стоящему игроку. Передачи с отскоком от пола. Передачи по прямой траектории.	Практика 1 час
57	Контрольный урок: прием мяча	Демонстрация приемов защиты.	Практика 1 час
58	Техника бросков и ловли мяча способами.	Ловля мяча одной и двумя руками в движении с вышагиванием в условиях условного сопротивления. Разновидности посланного партнером, после остановки.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя учебная игра	Демонстрация элементов баскетбола.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>15 часов</b>
60	Техника безопасности на занятиях. Теоретическая подготовка	История возникновения волейбола. Специальная терминология волейбола. Судейские правила.	Теория 1 час Практика

			0, 5 ч
61	Техника передачи мяча спиной, в прыжке.	Стойка игрока, приём мяча спиной лицом, спиной. Передача мяча сверху двумя руками за спину. Передача мяча снизу двумя руками за спину.	Практика 1 час
62	Техника передачи мяча спиной, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойку лицом, спиной. Передача мяча сверху двумя руками за спину. Передача мяча снизу двумя руками за спину.	Практика 1 час
63	Контрольный урок: передача мяча сверху и снизу.	Демонстрация техники передачи мяча сверху и снизу.	Практика 1 час
64	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой сзади. Приём мяча сверху двумя руками сзади. Приём мяча снизу, с перекатом на спине, одной стороной.	Практика 1 час
65	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой сзади. Приём мяча сверху двумя руками сзади. Приём мяча снизу, с перекатом на спине, одной стороной.	Практика 1 час
66	Контрольный урок: прием мяча сверху и снизу.	Демонстрация техники приема мяча сверху и снизу.	Практика 1 час
67	Техника приема и передачи мяча	Индивидуальная работа с мячом в парах, тройках. Учебная игра.	Практика 1 час
68	Техника передачи мяча в прыжке	Передача мяча над собой, в прыжке. Водящий передачей направляет мяч в сторону. Передача мяча сзади. Водящий после передачи идет в сторону. Передача мяча двумя руками сверху.	Практика 1 час
69	Техника прыжка вверх	Прыжок вверх толчком двух ног. Остановка прыжка поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с	Практика 1 час

		последнем шаге впереди правая но Броски тѳнмично через сетку в пр движения нападающего удара. Подб высоту (в том числе очень высоко месте и в прыжке. Нападающий уд мячу. Нападающ с передачи.	
70	Контрольный урок: техни	Демонстрация техники владения мя	Практи 1 час
71	Техника отбивания мяча	Перебивание мяча через сетку пос потомиуанш. Варианты: а) То же, 3-й зоны с набрйсыовнши.еТо иже,б но выполняютзюны4 То же, но перебзиов То же, но набрасывание заменяют по орчедной,ийбнй Изон. То же, но пере предшествовать перемещение учаще	Практи 1 час
72	Тактические действия, и	Индивидуальные тактические дейст действия. Учебная игра.	Практи 1 час
73	Прием мяча, отлетевшего	Приём мячей, отскочивших от сетк набрасывания. Один из занимающих бросает мяч в сетку, другие прин послѳкока от сеткипраТюл жѳтс,янов мя ударом.	Практи 1 час
74	Двухсторонняя учебная и	Закрепление основных технических учебной игровой деятельности. Пр	Практи 1 час
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>4 час</b>
75	Упражнения для укрепления пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимна	Практи 1 час
76	Упражнения на укреплени пресса и спины.	ОРУ. Комплекс атлетической гимна	Практи 1 час
77	Уп ржнения на укреплени конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимна	Практи 1 час
78	Упражнения для развития	ОРУ. Работа индивидуальная, в па	Практи 1 час

Плавание			24 часа
79	Инструкцияхнике безопасности при проведении плавания в мире, Российской Федерации,» в регионе	Техника безопасности при проведении плавания в мире, Российской Федерации.	Практика 1 час
80	Теоретические сведения об организме человека. Оказание первой помощи.	Ознакомление с правилами поведения в воде, круги, пояса, жилеты, шары, метельники, спасательные жилеты, средства спасения. Оказание первой помощи при утоплении, переломе, ожогах, обморожении, утопление. Оценку действий при оказании ПМП.	Практика 1 час
81	Способы освобождения от транспортного средства. Использование ИКТ.	Виды захватов и способы освобождения от транспортного средства. Способы освобождения от захвата. Оценка действий другими участниками.	Практика 1 час
82	Специальная гимнастика. Свободное плавание.	Уметь выполнять упражнения в воде и на суше.	Практика 1 час
83	Техника плавания кролем.	Дыхательные упражнения в воде; сочетание с дыханием; плавание без согласования движений руками в согласованной координации.	Практика 1 час
84	Техника плавания кролем.	Дыхательные упражнения в воде; плавание при помощи ног; плавание при помощи рук; плавание при помощи ног и рук в согласованной координации.	Практика 1 час
85	Контрольный урок: м. кроль.	Демонстрация техники плавания кролем.	Практика 1 час
86	Техника плавания кролем.	Упражнения на совершенствование при помощи движений ногами с арнаиз с плавательной доской при помощи одновременным движением рук, по	Практика 1 час



		плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно	
87	Техника плавания кролем	Упражнения на совершенствование при помощи движений ногами с разс плавательной доской при помощи одновременным движением рук; пооплавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно	Практика 1 час
88	Контрольный урок: техника плавания на спине.	Демонстрация техники плавания кролем на спине.	Практика 1 час
89	Техника плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование брассом: плавание при помощи движений на спине; с различным положением движений руками с поплавком (между согласование дыхания); плавание без согласования и с согласованием в полной координации.	Практика 1 час
90	Техника плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование брассом: плавание при помощи движений на спине; с различным положением движений руками с поплавком (между согласование дыхания); плавание без согласования и с согласованием в полной координации.	Практика 1 час
91	Контрольный урок: плавание брассом	Демонстрация техники плавания брассом	Практика 1 час
92	Техника поворотов. Использование ИКТ.	Техника поворотов в кроле на груди поворот. Плавание кролем на груди применением изученных поворотов. Повороты различными способами в	Практика 1 час
93	Техника поворотов.	Техника поворотов: плоского (в кроле) поворот. Плавание кролем на груди применением изученных поворотов. Повороты различными способами в	Практика 1 час

94	Контрольный урок: техника поворота	Демонстрация техники поворотов	Практика 1 час
95	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди после выполнения	Практика 1 час
96	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди после выполнения выполнять технику старта	Практика 1 час
97	Контрольный урок: старт	Демонстрация техники старта.	Практика 1 час
98	Техника эстафетного плавания	Плавание в полной координации из Эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, поплавок, м выполнять предложенные эстафеты.	Практика 1 час
99	Техника эстафетного плавания	Плавание в полной координации из Эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, поплавок, м выполнять предложенные эстафеты. Ра	Практика 1 час
100	Контрольный урок: техника эстафетного плавания	Демонстрация техники эстафетного плавания	Практика 1 час
101	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Упражнения упражнения для изучения погружения Способы и упражнения для изучения	Практика 1 час
102	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Приемы и упражнения для погружения и ныряния на глубину и длину из различных исходных положений в воду до 15 м. с задержкой дыхания	Практика 1 час

**Тематическое планирование с указанием  
для освоения каждой темы  
бкласса**

**Тематическое планирование**

<b>№ п /</b>	<b>Вид программы материала</b>	<b>Колич во</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
		<b>чет</b>	<b>в</b>	<b>чет</b>	<b>в</b>	<b>чет</b>	
			<b>в</b>	<b>чет</b>	<b>в</b>	<b>чет</b>	
			<b>в</b>	<b>чет</b>	<b>в</b>	<b>чет</b>	
1	Знания о физическ культуре	В процессе урока					
2	Легкая а	19	19				
3	Футбол	5	5				
4	Баскетбо	14			14		
5	Волейбол	20		5	15		
6	Гимнасти элемента акробати	16		16			
7	Общая физическ подготов	4			4		
8	Плавание	24				24	
	<b>Всего ча</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	

**Тематическое планирование с указанием количества часов  
6 класса**

№ п / п	Наименование раздела	Содержание	Количество часов теории практики
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Техника безопасности по «Возрождение Олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена» в развитии	Возрождение олимпийских игр. История Олимпийских игр. Правила техники	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега на короткой дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по кругу. Описывать технику беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	Практика 1 час
3	<b>Повторение</b> техники бега на короткой дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по кругу. Описывать технику беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	Практика 1 час
4	Контрольный 30-метровый бег	Подводящие и подготовительные упражнения с ускорением. Бег по дистанции	Практика 1 час
5	<b>Повторение</b> ориентировского бега ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим ускорением. Импровизированный бег	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с препятствиями	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим ускорением. Бег по препятствиям	Практика 1 час

7	Контрольный урок: бег	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
8	Повторение техники бега на дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
9	Повторение техники высокого	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
11	Повторение техники прыжка в	Описывать и осваивать технику прыжка, характерные ошибки в технике выполнения	Практика 1 час
12	Повторение техники прыжка в	Закрепление техники выполнения прыжка Закрепление навыков выполнения прыжка	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыжок	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
14	Повторение техники метания мотка	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
15	Повторение техники метания мяча	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метание	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
17	Повторение техники эстафетного эстафета	Знакомство с техникой эстафетного бега. Взаимодействовать со сверстниками эстафетного бега.	Практика 1 час

18	Отработка приемов передачи эстафетной палочки эстафетой	Разучивание передачи эстафетной палочки	Практика 1 час
19	Бег с преодолением препятствия	Преодоление препятствия «наступающий прыжковым бегом».	Практика 1 час
<b>Футбол</b>			<b>5 час</b>
20	Инструктаж по технике бега Основные правила ИКТ.	Инструктаж по технике бега на площадке, количество игроков. Правила нарушения правил игры.	Практика 1 час
21	Техника ведения мяча Игра	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники передачи мяча Большое рывок Ведение мяча всеми изученными способами Вбрасывание из различных исходных положений Разбега на точность Эстафетный бег Игра по правилам	Практика 1 час
22	Техника ведения мяча Игра	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники передачи мяча Большое рывок Ведение мяча всеми изученными способами Вбрасывание из различных исходных положений Разбега на точность Эстафетный бег Игра по правилам	Практика 1 час
23	Контроль техники ведения мяча в футболе.	Демонстрация техники игры в футбол	Практика 1 час
24	Двухсторонняя учебная игра	Демонстрация своих умений при игре	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 час</b>
25	Инструктаж по технике бега Гимнастика Физическая как система развития физических качеств	Понятия силы, быстроты, выносливости и ловкости	Теория 1 час
26	Упражнения на развитие силы	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса на большой перекладине (сидя, стоя),	Практика 1 час

		ног), от груди двумя руками и одной ногой. Выпрыгивания, «писталетик».	
27	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуально гимнастическими снарядами и потребностями физических нагрузок для комплексов, выполнять их в режиме учебного дня.	Практика 1 час
28	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуально интересами и потребностями физических нагрузок для комплексов в режиме учебного дня и учебной нагрузки.	Практика 1 час
29	Повторение акробатических упражнений.	Выполнение строевых команд. Повторение акробатических элементов.	Практика 1 час
30	Разучивание акробатических упражнений.	Ласточка, бревенчатый мостик, кувырок назад. Осваивать технику акробатических упражнений потом слитно. Исправляя ошибки и обеспечивая безопасность.	Практика 1 час
31	Контрольный урок: акробатические упражнения.	Демонстрация акробатических упражнений, выявление ошибок и соблюдение правил.	Практика 1 час
32	Техника опорных прыжков гимнастического козла, врозь (девочки).	Разбег, отталкивание ногой и прыжок на гимнастический мостик. Подводящий этап самостоятельного освоения опорного гимнастического козла и прыжка врозь гимнастического козла.	Практика 1 час
33	Техника опорных прыжков гимнастического козла, врозь (девочки).	Разбег, отталкивание толчковой ногой и прыжок на гимнастический мостик. Подводящий этап самостоятельного освоения опорного гимнастического козла и прыжка врозь гимнастического козла.	Практика 1 час

34	Контрольный урок: опорные упражнения	Демонстрировать технику опорного прыжка, ошибок и соблюдая правила техники	Практика 1 час
35	Упражнения и комбинации на бревне (Удмуртская гимнастика и ко невысокой гимнастическо (мальчики))	Передвижения ходьбой, прыжком; наклоны вперед и назад широкой стойке с изменением положения ног (ласточка) на перекладинах.	Практика 1 час
36	Упражнения и комбинации на бревне (Удмуртская гимнастика и ко невысокой гимнастическо (мальчики))	Передвижения ходьбой; прыжком; наклоны вперед и назад широкой стойке с изменением положения ног (ласточка): переключаться, и	Практика 1 час
37	Контрольный урок: комбинация гимнастическо невысокой гимнастическо (мальчики)	Демонстрировать технику элементарных гимнастическо невысокой гимнастическо ошибок и соблюдая правила техники	Практика 1 час
38	Лазание по канату в два Исползование ИКТ.	Освоить технику захвата каната с Исползование ИКТ	Практика 1 час
39	Лазание по канату в два	Освоить технику захвата каната с	Практика 1 час
40	Контрольный урок: лазание приёма.	Демонстрация техники владения ла	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 час</b>
41	Инструктаж по технике безопасности волейбола. Основные при	Инструктаж по технике безопасности на приемы. Поддачи, приемы, игровые действия. Упрощенные правила	Практика 1 час



42	Прямая нижняя подача . У	Имитация пОбаучие нмржан сапьовдабн иПо дмаячии . на рас с-7о мн ш р о б . Подача на партнера , расп ъл амге аг ю ще Подачи через сетку с укороченног снизу двумя руками над собой .	Практи 1 час
43	Прямая нижняя Учебная иг	Имитация пОбаучие нмржан сапьовдабн иПо дмаячии . на рас с-7о мн ш р о б . Подача на партнера , расп ъл амге аг ю ще Подачи через сетку с укороченног снизу двумя р д к с о б о й .	Практи 1 час
44	Прием и передача мяча с игра .	Прием мяча снизу и сверху, мя-2-3 н м, которое затем постелпсе нм)о. уУв есл отбивание мяча с нрвзучнмодвкжашно незначительное и производится пр ног. То же, но мяч посылать в ст Расстояние постепенно увеличивае перемещения вперед, а дв право, влев	Практи 1 час
45	Прием и передача мяча с игра .	Прием мяча снизу и сверху, мя-2-3 н м, которое затем постелпсе нм)о. уУв есл отбивание мяча снизу мжоникрфун незначительное и производится пр ног. То же, но мяч посылать в ст Расстояние постепенно увеличивае перемещения вперед, вправо, влев	Практик 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>14 час</b>
46	П И Д по «Сте м с е н а б л ю д е н и е з индивидуальными показат подготовленности (самос физических качеств) . Ве самонаблюдения	Проводить тестирование согсвн оив нвья уровень их развития на основе ср нормативами (достаточный, опереж Вести дневник самонаблюдения . Сл своего физического развития и фи	Практи 1 час

47	Инструктаж по технике баскетболу. Правила игры	Основные правила игры в баскетбол команды, продолжительность игры. игры.	Практика 1 час
48	Техника передвижения в стойке. Использование ИКТ.	Передвижение в стойке (вблæфюедтбонлаизтПурриюснтыа) в новые шаги.	Практика 1 час
49	Техника передвижения в стойке.	Передвижение в стойке (вблæфюедтбонлаизтПурриюснтыа) в новые шаги.	Практика 1 час
50	Контрольный урок: передвижение в стойке.	Демонстрация упражнений в новой игре.	Практика 1 час
51	Техника прыжка вверх толчком с земли.	Прыжок вверх, стоя на месте. Прыжок вверх с небольшого разбега. Прыжок вверх с небольшого разбега.	Практика 1 час
52	Техника остановки двумя шагами.	Остановка после ускорения в ходьбе. Остановка после ведения мяча в ходьбе. Остановка после ведения мяча в беге.	Практика 1 час
53	Техника остановки прыжком.	Ходьба с ускорением и остановку с небольшого разбега. Остановка прыжком.	Практика 1 час
54	Контрольный урок: остановка прыжком.	Демонстрация элементов в у	Практика 1 час
55	Техника ведения мяча.	Выполнение поворотов вперед и назад с собственным подсчетом ка амплитуду поворотов (твращеним) различных сочетаниях: на 2 шага вперед, на 2 шага назад. В ситуации выбора сигнала (например, поднятая ладонь вперед, 2 поворота назад; поднятая ладонь вперед) мяча медленным шагом изменением направления движения.	Практика 1 час
56	Техника ведения мяча.	Выполнение поворотов вперед и назад с собственным подсчетом	Практика 1 час

		целом с собственными заданиями на амплитуду поворотов (повороты в различных сочетаниях: назад, вперед и т. п. В ситуации выбора сигналу (например, рупокдан яптеадляогввогграф вперед, 2 поворота назад; вперед вперед Видение) мяча медленным шагом изменением направления движения.	
57	Контрольные упражнения и вед	Демонстрация техники поворота	Практика 1 час
58	Техника бросков и лов способами.	Ловля мяча одной и двумя руками на месте с вышагиванием в условном зрелищном разнообразном посланном партнером, после предостановки.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя учебная игра	Демонстрация элементов баскетбола	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>15 часов</b>
60	Техника безопасности на занятиях. Основы правил игры в волейбол. Использование ИКТ.	Специальная терминология волейбола. Судейские жесты. Правила	Теория 1 час Практика 0,5 часа
61	Техника приёма и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками вперед за спиной. Прием мяча двумя руками за спиной. Прием мяча двумя руками. Прием мяча последующим падением. Прием мяча последующим падением. Техника приёма мяча спиной, одной рукой с последующим падением.	Практика 1 час
62	Техника приёма и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками вперед за спиной. Прием мяча двумя руками за спиной. Прием мяча двумя руками. Прием мяча последующим падением. Прием мяча последующим падением. Техника приёма мяча спиной, одной рукой с последующим падением.	Практика 1 час

		Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Приём мяча с последующим падением. Техника прыжка на спине, одной рукой с последующим падением.	
63	Контрольный приём подачи мяча	Демонстрация приёма подачи мяча	Практика 1 час
64	Техника подачи мяча. Нижняя подача	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока. Выполнение подачи мяча в зону 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
65	Техника подачи мяча. Нижняя подача	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока. Выполнение подачи мяча в зону 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
66	Контрольный приём подачи мяча	Демонстрация приёма подачи мяча	Практика 1 час
67	Техника подачи мяча. Верхняя подача	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока. Выполнение подачи мяча в зону 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
68	Техника подачи мяча. Верхняя подача	Выполнение подачи мяча в зону 5 метров. Подачи через сетку. Поочередное выполнение подачи мяча с точным попаданием в отмеченное место на площадке.	Практика 1 час
69	Техника подачи мяча. Верхняя подача	Выполнение подачи мяча в зону 5 метров. Подачи через сетку. Поочередное выполнение подачи мяча с точным попаданием в отмеченное место на площадке.	Практика 1 час
70	Контрольный приём подачи мяча	Демонстрация приёма подачи мяча	Практика 1 час
71	Тактические действия в волейболе	Передача мяча в разные зоны площадки. Действия игроков в волейболе.	Практика 1 час
72	Тактические действия в волейболе	Индивидуальные тактические действия игроков.	Практика 1 час

		действия. Учебная игра.	1 час
73	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических действий учебной игровой деятельности. с БР	Практика 1 час
74	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических действий учебной игровой деятельности. Пр	Практика 1 час
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>4 часа</b>
75	Упражнения для укрепления пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
76	Упражнения на укреплении пресса и спины.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
77	Упражнения на укреплении конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
78	Упражнения для развития	ОРУ. Работа индивидуальная, в паре	Практика 1 час
<b>Плавание</b>			<b>24 часа</b>
79	Инструкции по безопасности при плавании ПДД «Характеристики видов плавания»	Техника безопасности при проведении плавания, водное поло, прыжки в воду	Практика 1 час
80	Теоретические сведения об организации человека Средства спасения. Оказание первой помощи.	Ознакомление с простейшими средствами спасения, жилеты, наручные часы, плавающие средства, средства оказания помощи при утолении, переносимые медицинские средства. Знать признаки опасности. Оценка действий при оказании ПМП	Практика 1 час
81	Способы освобождения от транспортировки утопающих Использование ИКТ.	Виды захватов и способы освобождения от транспортировки. Уметь освободиться от транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработка навыков	Практика 1 час

82	Специальная гимнастика Свободное плавание.	Уметь выполнять имитационные упр пловцов на суше	Практи 1 час
83	Техника прлоалвеамн иняя кг руди	Дыхательные упражнения в воде; п сочетании с дыханием; плавание п (бес согласования и с согласован движений руками в согтратс рив а д и ш л а с полной координации.	Практи 1 час
84	Техника плавания кролем	Дыхательные упражнения в воде; п сочетании с дыханием; плавание п (бес согласов а н и я м и д ы х а н и я ф о в п л движений руками в согла т р и в а д и ш л а с полной координации.	Практи 1 час
85	Контрольный урок: кроль	Демонстрация техники плавания кр скорость.	Практи 1 час
86	Техника плавания кролем	Упражнения на совершенствование при помощи движений ногами с раз с плавательной доской при помощи однов р н н ы м движением рук, поочер плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерыв	Практи 1 час
87	Техника плавания кролем	Упражнения на совершенствование при щ и м д движений ногами с различн с плавательной доской при помощи одновременным движением рук, поо плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерыв	Практи 1 час
88	Контрольный урок: техни спине.	Демонстрация техники плавания кр скорость.	Практи 1 час
89	Техника плавания брассо	Упражнения на освоение и совершенс брасом: плавание при помощи движе на спине; с различным положение движений руками с поплавком межд	Практи 1 час

		согласование дыхания); плавание без согласования и с согласованием координации.	
90	Техника плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование брассом: плавание при помощи движений на спине (с разложением рук); плавание движений руками с поплавком между согласованием дыхания); плавание без согласования и с согласованием координации.	Практика 1 час
91	Контрольный урок: плавание	Демонстрация техники плавания кролем	Практика 1 час
92	Техника поворотов. Использование ИКТ.	Техника поворота: плоского (в кроле поворот. Плавающие кролем на груди с применением изученных поворотов. Повороты различными способами в	Практика 1 час
93	Техника поворотов.	Техника поворота: плоского (в кроле поворот. Плавающие кролем на груди, кролем с применением изученных поворотов. Повороты различными способами в	Практика 1 час
94	Контрольный урок: техника	Демонстрация техники поворотов кролем	Практика 1 час
95	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди после выполнения	Практика 1 час
96	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди после выполнения выполнять технику старта	Практика 1 час
97	Контрольный урок: старт	Демонстрация техники старта.	Практика 1 час
98	Техника эстафетного плавания	Плавание в полной координации. Эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, поплавок, м	Практика 1 час

		выполнять предложенные эстафеты.	
99	Техника эстафетного плавания	Плавательной координации изучены эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, поплавок, м) выполнять предложенные эстафеты.	Практика 1 час
100	Контрбрюк: техника эстафетного плавания	Демонстрация техники эстафетного плавания	Практика 1 час
101	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Упражнения упражнения для изучения погружения. Способны упражнения для изучения перемещения	Практика 1 час
102	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Приемы и упражнения погружения и направления движения на глубину и длину из различных положений. Ильяных водной до 15 м. с задержкой дыхания	Практика 1 час



**Т е м а т и ч е с к о е   п л а н и р о в а н и е   с   у к а з а н и е  
д л я   о с в о е н и я   к а ж д о й   т е м ы  
7   к л а с с а**

**Т е м а т и ч е с к о е   п л а н и р о в а н и е**

<b>№ п /</b>	<b>В и д п р о г р а м м м а т е р и а л а</b>	<b>К о л и ч в о ч а с о в</b>	<b>1 ч е т в е р т е</b>	<b>2 ч е т в е р т е</b>	<b>3 ч е т в е р т е</b>	<b>4 ч е т в е р т е</b>
1	З н а н и я   о ф и з и ч е с к к у л ь т у р е	В   п р о ц е с с е   у р о к а				
2	Л е г к а я   а	19	19			
3	Ф у т б о л	5	5			
4	Б а с к е т б о	14			14	
5	В о л е й б о л	20		5	15	
6	Г и м н а с т и э л е м е н т а а к р о б а т и	16		16		
7	О б щ а я ф и з и ч е с к п о д т о в к а	4			4	
8	П л а в а н и е	24				24
	<b>В с е г о   ч а</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов**  
**7 класса**

№ п / п	Наименование раздела	Содержание	Количество часов теории практик
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Техника безопасности по «Краткая характеристика программу Олимпийских игр»	Краткая характеристика видов спорта Олимпийских игр. История развития легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок в СССР и России. Олимпийские игры в	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега на короткой дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Описывать технику беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	Практика 1 час
3	<b>Повторение</b> техники бега на короткой дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Описывать технику беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	Практика 1 час
4	Контрольные упражнения в беге	Подводящие и подготовительные упражнения. Бег по дистанции	Практика 1 час
5	<b>Повторение</b> техники интервального бега ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по дистанции	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с низкими ступеньками	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по дистанции	Практика 1 час
7	Контрольные упражнения в беге	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час

8	<b>Повторение</b> техники бега на дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
9	<b>Повторение</b> техники высокого	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег	Подводящие упражнения.	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Описывать и осваивать технику прыжка, характерные ошибки в технике выполнения.	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Закрепление техники выполнения прыжка. Закрепление навыков выполнения прыжка.	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыжок	Подводящие и подготовительные упражнения.	Практика 1 час
14	<b>Повторение</b> техники метания мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники метания мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метание на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения.	Практика 1 час
17	<b>Повторение</b> техники эстафетного эстафета	Знакомство с техникой эстафетного бега. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге.	Практика 1 час
18	Отработка техники эстафетного бега	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час

19	Бег с преодолением препятствия	Преодоление препятствия «наступающим прыжковым бегом».	Практика 1 час
<b>Футбол</b>			<b>5 час</b>
20	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила ИКТ.	Инструктаж по технике безопасности на площадке, количество игроков. Правила нарушения правил игры.	Практика 1 час
21	Техника ведения мяча в игре	Совершенствование техники ведения мяча в игре. Совершенствование техники передачи мяча в игре. Вбрасывание мяча в игру. Разбег на точность по правилам.	Практика 1 час
22	Техника ведения мяча в игре	Совершенствование техники ведения мяча в игре. Совершенствование техники передачи мяча в игре. Вбрасывание мяча в игру. Разбег на точность по правилам.	Практика 1 час
23	Контроль техники ведения мяча в футболе.	Демонстрация техники игры в футбол.	Практика 1 час
24	Двухсторонняя учебная игра	Демонстрация своих умений при игре.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 час</b>
25	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка. Техника двигательных показателей.	Двигательные действия как осознанные активности человека, способствующие эффективному выполнению двигательных действий, содержащих упражнения. Двигательное умение качества освоения новых двигательных	Теория 1 час
26	Упражнения на развитие	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание	Практика

		подтягивания из виса на большой набивной гимнастической скамье, в висе (с ягодицами) назад (ноги), от груди двумя руками или Выпрыгивания, «писталетик».	1 час
27	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуальными интересами и потребности физических нагрузок для коррекции и профилактики нарушений здоровья, выполнять их в режиме учебного дня и учебной нагрузки.	Практика 1 час
28	Комплексы упражнений для развития движений.	Подбирать содержание и дозировку комплексов упражнений, выполнять индивидуальными интересами и потребностями физических нагрузок для коррекции и профилактики нарушений здоровья, выполнять их в режиме учебного дня и учебной нагрузки.	Практика 1 час
29	Повторение акробатических упражнений.	Выполнение строевых команд. Повторение акробатических элементов.	Практика 1 час
30	Разучивание акробатических упражнений.	Ласточка, берега, куница, прыжок в высоту. Осваивать технику акробатических упражнений потом слитно. Исправляя ошибки и обеспечивая безопасность.	Практика 1 час
31	Контрольный урок: акробатические упражнения.	Демонстрировать технику акробатических упражнений, выявляя и исправляя ошибки и соблюдая правила безопасности.	Практика 1 час
32	Техника опорных прыжков гимнастического мостика (девочки).	Разбег, отталкивание толчковой ногой гимнастический мостик. Подводящий этап самостоятельного освоения опорного прыжка гимнастического мостика (девочки) прыжок в высоту гимнастического мостика (девочки).	Практика 1 час

33	Техника опорного прыжка гимнастического козла и врозь (девочки)	Разбег, отталкивание и прыжок на гимнастический мостик. Подводящие самостоятельного освоения опорного прыжка гимнастического козла и врозь	Практика 1 час
34	Контрольный урок: опорный прыжок	Демонстрировать технику опорного прыжка и соблюдая правила техники	Практика 1 час
35	Упражнения и комбинации на бревне (Удмуртская гимнастика) (мальчики)	Передвижения ходьбой; широким прыжком; наклоны вперед и назад широкой стойке с изменением положения ног (Ласковская перекладина:	Практика 1 час
36	Упражнения и комбинации на бревне (Удмуртская гимнастика) (мальчики)	Передвижения ходьбой; широким прыжком; наклоны вперед и назад широкой стойке с изменением положения ног (Ласковская перекладина:	Практика 1 час
37	Контрольный урок: комбинация на гимнастическом козле и врозь (мальчики)	Демонстрировать технику элементарной гимнастики на гимнастическом козле и врозь ошибок и соблюдая правила техники	Практика 1 час
38	Лазание по канату в два приема. Использование ИКТ.	Освоить технику захвата каната с использованием ИКТ	Практика 1 час
39	Лазание по канату в два приема	Освоить технику захвата каната с использованием ИКТ	Практика 1 час
40	Контрольный урок: лазание по канату в два приема.	Демонстрация техники владения канатом в два приема	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 час</b>

41	Инструкция по технике безопасности в волейболе. Основные приемы.	Инструкция по технике безопасности при приеме. Поддачи, прием мяча игровыми приемами. Упрощенные правила.	Практика 1 час
42	Прямая нижняя подача. Учебные упражнения.	Имитация подачи на партнера, распределение мяча. Поддачи через сетку с укороченного расстояния двумя руками над собой.	Практика 1 час
43	Прямая нижняя подача. Учебные упражнения.	Имитация подачи на партнера, распределение мяча. Поддачи через сетку с укороченного расстояния двумя руками над собой.	Практика 1 час
44	Прием и передача мяча в игре.	Прием мяча снизу и сверху, мяч отбивание мяча снизу многократно незначительное и производится при расстоянии постепенно увеличивается перемещения вперед, вправо, влево.	Практика 1 час
45	Прием и передача мяча в игре.	Прием мяча снизу и сверху, мяч отбивание мяча снизу многократно незначительное и производится при расстоянии постепенно увеличивается перемещения вперед, вправо, влево.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>14 часов</b>
46	ПДД по «Организация досуга физической культуры»	Досуг как организованный отдых, организма и укрепления здоровья содержание. Занятия оздоровительными	Практика 1 час

47	Инструктаж по технике баскетболу. Правила игры	Основные правила игры в баскетбол командно, обязательность игры. Наказание за нарушение правил игры.	Практика 1 час
48	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Использование ИКТ.	Передвижение в стойке баскетболиста (на правой и левую стороны). Приставные шаги.	Практика 1 час
49	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Использование ИКТ.	Передвижение в стойке баскетболиста (на правой и левую стороны). Приставные шаги.	Практика 1 час
50	Контрольный урок по передвижению в стойке баскетболиста.	Демонстрация передвижения в стойке баскетболиста в игре.	Практика 1 час
51	Техника прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.	Прыжок вверх, стоя на месте. Прыжок вверх с небольшого разбега. Прыжок вверх с небольшого разбега.	Практика 1 час
52	Техника остановки двумя шагами.	Остановка после ускорения в зарыве после ведения мяча в ходьбе. Остановка после ускорения.	Практика 1 час
53	Техника остановки прыжком.	Ходьба с ускорением и остановка прыжком с небольшого разбега. Остановка прыжком с ускорения.	Практика 1 час
54	Контрольный урок по остановке прыжком.	Демонстрация технических элементов остановки прыжком.	Практика 1 час
55	Техника владения мячом. Повороты вперёд и назад.	Выполнение поворотов вперёд и назад под счетом. Выделение разновидностей поворотов вперёд и назад по амплитуде поворота (на 90, 180, 270, 360 градусов) и различным сочетаниям: на 2 шага вперед, на 2 шага назад, на 2 шага вперёд и т. п. В ситуации выбора сигнала (например, поднятая ладонь вперёд, 2 поворота указательного пальца вперёд, видение) мяча медленным шагом изменением направления движения.	Практика 1 час



56	Техника плавного вбрасывания мяча	Выполнение поворотов вперед и назад под счетом. Выбрасывание разнородности в целом с собственным подсчетом ка амплитуду поворотов (твращения) различных сочетаниях: на 2 шага вперед, а вперед и т.д. Выбор по зрительскому сигналу (например, поднятая левая рука вперед, 2 поворота назад; оводнение) мяча медленным шагом и изменением направления движения.	Практика 1 час
57	Контроль в игре	Демонстрация техники поворотов	Практика 1 час
58	Техника бросков и ловки способами.	Ловля мяча одной и двумя руками на месте с вышагиванием в условном направлении. Выбрасывание разнородности посланного партнером, после прекращения.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя игра	Демонстрация элементов баскетбола	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>15 часов</b>
60	Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры в волейбол. Использование ИКТ.	Специальная терминология волейбола. Судейские жесты и правила	Теория 1 час Практика 0,5 ч
61	Техника приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками вперед и назад за спиной. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху последующим падением. Прием мяча последующим падением. Техника приема мяча одной рукой с последующим падением.	Практика 1 час

62	Техника приёма и передачи	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча в парафмач двумя руками. Прием мяча снизу последующим падением. Прием мяча последующим падением. Техника пр спине, одной рукой.	Практика 1 час
63	Контрольный прием задачи мяча	Демонстрация приема мяча.	Практика 1 час
64	Техника подачи мяча. Нижняя	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока на 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
65	Техника подачи мяча. Нижняя	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока на 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
66	Контрольный прием мяча	Демонстрация приема мяча.	Практика 1 час
67	Техника подачи мяча. Верхняя	Исходное положение. Подбрасывание мяча. Ударное движение. Выход подающего игрока на 5 метров. Подача через сетку.	Практика 1 час
68	Техника подачи мяча. Верхняя	Выполнение подачи мяча в разметку. Подачи через сетку. Поочередное выполнение подачи мяча в отмеченное место на площадке.	Практика 1 час
69	Техника подачи мяча. Верхняя	Выполнение подачи мяча в разметку. Подачи через сетку. Поочередное выполнение подачи мяча в отмеченное место на площадке.	Практика 1 час
70	Контрольный прием мяча	Демонстрация приема мяча.	Практика 1 час

71	Тактические действия в	Передача мяча в разрывы в напольных играх	Практика 1 час
72	Тактические действия в	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	Практика 1 час
73	Двухсторонняя учебная игра	Закрепление основных технических действий в тактической учебной игровой деятельности. Пр	Практика 1 час
74	Двухсторонняя учебная игра	Закрепление основных технических действий в учебной игровой деятельности.	Практика 1 час
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>4 часа</b>
75	Упражнения для укрепления пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
76	Упражнения на укреплении пресса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
77	Упражнения на укреплении конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики	Практика 1 час
78	Упражнения для развития	ОРУ. Работа индивидуальными предметами	Практика 1 час
<b>Плавание</b>			<b>24 часа</b>
79	Инструкция по технике безопасности при плавании	Техника безопасности при плавании. Характеристика (виды) плавания, водное поло, прыжки в воду	Практика 1 час
80	Теоретические сведения об организации спасения.	Ознакомление с простейшими средствами спасения: круги, пояса, жилеты, шары, метельники, спасательный жилет, спасательный круг, спасательный коврик, спасательный матрас, спасательный жилет, спасательный круг, спасательный коврик, спасательный матрас.	Практика 1 час
81	Способы освобождения от	Виды захватов и способы освобождения от них.	Практика

	транспортировки утопающих Использование ИКТ.	транспортировки. Уметь освободить способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися на суше	1 час
82	Специальная гимнастика Свободное плавание.	Уметь выполнять имитационные упр пловцов на суше	Практик 1 час
83	Техника плавания кролем	Дыхательные упражнения в воде; п сочетании с дыханием; <del>в</del> <del>ни</del> <del>и</del> <del>а</del> <del>н</del> <del>д</del> <del>н</del> <del>о</del> <del>й</del> (бес согласования и с согласован движений руками в соглас <del>т</del> <del>р</del> <del>в</del> <del>я</del> <del>н</del> <del>и</del> <del>л</del> <del>а</del> полной координации.	Практик 1 час
84	Техника плавания кролем	Дыхательные упраж <del>ж</del> <del>н</del> <del>е</del> <del>н</del> <del>и</del> <del>я</del> <del>с</del> <del>я</del> <del>н</del> <del>а</del> <del>в</del> <del>о</del> <del>д</del> <del>е</del> <del>а</del> <del>х</del> <del>п</del> сочетании с дыханием; плавание п (бес согласования и с согласован движений руками в соглас <del>т</del> <del>р</del> <del>в</del> <del>я</del> <del>н</del> <del>и</del> <del>л</del> <del>а</del> полной координации.	Практик 1 час
85	Контрольный урок: кроль	Демонстрация техники плавания кр скоро <del>с</del> <del>т</del> <del>ь</del> .	Практик 1 час
86	Техника плавания кролем	Упражнения на совершенствование при под <del>д</del> <del>в</del> <del>о</del> <del>и</del> <del>ж</del> <del>н</del> <del>и</del> <del>и</del> <del>н</del> <del>г</del> <del>н</del> <del>а</del> <del>м</del> <del>и</del> <del>с</del> <del>р</del> <del>а</del> <del>з</del> <del>л</del> <del>и</del> <del>ч</del> <del>н</del> <del>ы</del> с плавательной доской при помощи одновременным движением рук, по плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерыв	Практик 1 час
87	Техника плавания кролем	Упражнения на совершенствование при помощи движений ногами с раз с плавательной доской при помощи одно <del>в</del> <del>р</del> <del>н</del> <del>н</del> <del>ы</del> <del>м</del> <del>д</del> <del>в</del> <del>и</del> <del>ж</del> <del>е</del> <del>н</del> <del>и</del> <del>е</del> <del>м</del> <del>р</del> <del>у</del> <del>к</del> <del>, по</del> <del>о</del> <del>ч</del> <del>е</del> <del>р</del> плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерыв	Практик 1 час

88	Контрольный урок: техника плавания на спине.	Демонстрация техники плавания на спине с максимальной скоростью.	Практика 1 час
89	Техника плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование брассом: плавание при помощи движений на спине; с различными положениями движений руками с поплавком между ног (согласование дыхания); плавание без согласования и с согласованием координации.	Практика 1 час
90	Техника плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование брассом: плавание при помощи движений на спине; с различными положениями движений руками с поплавком между ног (согласование дыхания); плавание без согласования и с согласованием координации.	Практика 1 час
91	Контрольный урок: плавание кролем	Демонстрация техники плавания кролем	Практика 1 час
92	Технику поворотов. Использование ИКТ.	Техника поворота: плоского (в кроле) поворот. Плавание кролем на груди с применением изученных поворотов. Повороты различными способами в кроле.	Практика 1 час
93	Техника поворотов.	Техника поворота: плоского (в кроле) поворот. Плавание кролем на груди с применением изученных поворотов. Повороты различными способами в кроле.	Практика 1 час
94	Контрольный урок: техника поворотов	Демонстрация техники поворотов	Практика 1 час
95	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди с места стартового	Практика 1 час

96	Стартовый прыжок	Старт из воды. Стартовый прыжок кролем на груди после выполнения техники старта	Практика 1 час
97	Контрольный урок: старт	Демонстрация техники старта.	Практика 1 час
98	Техника эстафетного плавания	Плавание в полной координации из воды. Эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, мяч, ласты) выполнять предложенные эстафеты.	Практика 1 час
99	Техника эстафетного плавания	Плавание в полной координации из воды. Эстафеты без предметов. Эстафеты (плавательная доска, мяч, ласты) выполнять предложенные эстафеты.	Практика 1 час
100	Контрольный урок: техника эстафетного плавания	Демонстрация техники эстафетного плавания.	Практика 1 час
101	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения для изучения погружения. Способы и упражнения для изучения ныряния.	Практика 1 час
102	Техника ныряния.	ОРУ пловцов на суше. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения для изучения погружения и направления движения в глубину и длину из различных исходных положений. Упражнения на погружение в воду до 15 м. с задержкой дыхания.	Практика 1 час

**Т е м а т и ч е с к о е   п л а н и р о в а н и е   с   у к а з а н и е  
д л я   о с в о е н и я   к а ж д о й   т е м ы  
8   к л а с с а**

**Т е м а т и ч е с к о е   п л а н и р о в а н и е**

<b>№ п /</b>	<b>В и д п р о г р а м м м а е р и а л а</b>	<b>К о л и ч в о ч а</b>	<b>1 ч е т в е</b>	<b>2 ч е т в е</b>	<b>3 ч е т в е</b>	<b>4 ч е т в е</b>
1.	З н а н и я   о ф и з и ч е с к к у л ь т у р е	В   п р о ц е с с е   у р о к а				
2.	Л е г к а я   а	19	19			
3.	Ф у т б о л	5	5			
4.	Б а с к е т б о	16			16	
5.	В о л е й б о л	22		5	17	
6.	Г и м н а с т и э л е м е н т а а к р о б а т и	16		16		
7.	П л а в а н и е	24				24
	<b>В с е г о   ч а</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов  
8 класс**

№ п /	Наименование разде	Содержание	Количе часов теори практи
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Инструктаж по технике атлетике. Физкультурно-оздоровительное направление массовое направление и сохранением здоровья отдыха и досуга	Цели, задачи и основное направление. Основные формы занятий и определять их целевое и учебной недели.	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> новых упражнений	Строевые упражнения. Медленный бег. Специальные беговые упражнения.	Практика 1 час
3	<b>Повторение</b> техники бега на короткие дистанции	Старт и стартовый разгон. Старт -силовых качеств (прыжки, многоскоки)	Практика 1 час
4	Спринтерский бег.	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением.	Практика 1 час
5	Контрольный бег 30 метров	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением.	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с препятствиями	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением. Бег по препятствиям.	Практика 1 час
7	Контрольный бег 60 метров	Подводящие и подготовительные упражнения последующим ускорением.	Практика 1 час



8	Повторение техники высокого старта	Подводящие и подводящие упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
9	Повторение техники высокого старта	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: набег	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
11	Повторение техники прыжка в высоту	Описывать и осваивать технику прыжка, характерные ошибки в технике выполнения.	Практика 1 час
12	Повторение техники прыжка в высоту	Закрепление техники выполнения прыжка. Закрепление навыков выполнения прыжка.	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыжок в высоту	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
14	Повторение техники метания мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
15	Повторение техники метания мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метание мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
17	Повторение техники эстафетного бега	Знакомство с техникой эстафетного бега. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге.	Практика 1 час
18	Отработка техники эстафетного бега	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час

19	Развитие выносливости.	Равномерный акцентом на дыхание. работа рук.	Практика 1 час
<b>Футбол</b>			<b>5 час</b>
20	Инструкция техники без мяча. Повторение. Различные техники передвижения с мячом. Использование И	Инструкция по охране труда. Футбол. Техники передвижения с мячом. Головой на точность вниз и вверх. Среднее расстояние. Изучение пра	Практика 1 час
21	<b>Повторение</b> новка, ведение. Вбрасывание из различных. Двусторонняя игра	Остановка мяча изученными способами. различной скоростью и траекторией. Вбрасывание мяча различными способами. Игры. После разбега на штрафную. Игры по правилам.	Практика 1 час
22	Техника передвижения вратаря. Техника игры	Выполнение упражнений по ловле мяча, ведения и рывков на коротком расстоянии. различными направлениями и траекториями ногой в единоборстве, с пассивными	Практика 1 час
23	Контрольный урок: такт футбола.	Демонстрация техники игры в футбол.	Практика 1 час
24	Двухсторонняя учебная	Демонстрация своих умений при игре.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 час</b>
25	ПИД по развитию	Гармоничное физическое развитие телосложения.	Теория 1 час

26	Общая физическая и специальные упражнения для развития верхних конечностей. Развитие силы мышц нижних конечностей. ОФП.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей.	Практика 1 час
27	Комплексы упражнений на коррекцию осанки.	Подбирать содержание и дозировку упражнений, выполнять их в соответствии с интересами и потребностями. Подбирать физические нагрузки для комплексов упражнений в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
28	Комплексы регулирования профилактики острых респираторных заболеваний.	Подбирать содержание и дозировку упражнений, выполнять их в соответствии с интересами и потребностями. Подбирать физические нагрузки для комплексов упражнений в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
29	Повторение акробатических упражнений в классе Использование ИКТ.	Выполнение строевых команд. Подбор акробатических элементов для преодоленных упражнений.	Практика 1 час
30	Акробатическая гимнастика комбинированная	Ласточка, березка, кузнечик, планка на голове и руках, длинный кувырок, акробатические упражнения. Проверка техники и соблюдение правил техники безопасности.	Практика 1 час
31	Контрольный урок: акробатические упражнения	Демонстрировать технику акробатических упражнений, выявлять и исправлять ошибки и соблюдать правила техники безопасности.	Практика 1 час
32	Опорный прыжок, согнув ноги врозь (девочки).	Разбег, отталкивание, выталкивание, опора на ноги, подводящие упражнения. Подводящие упражнения к освоению опорного прыжка. Опорный прыжок ноги вместе (юноши).	Практика 1 час

33	Опорный прыжок, согнув врозь (девочки).	Подводящие упражнения для самостоятельного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь вместе (юноши)	Практика 1 час
34	Контрольный урок: опор	Демонстрировать технику выполнения упражнения, выявляя ошибки и соблюдая правила техники	Практика 1 час
35	Работа на гимнастическом перекладине (юн.)	Передвижения ходьбой, бегом, прыжком, повороты стоя на месте и вправо, влево в основной и широкой стойке на коленях с опорой на руку, на ноге (ласточка); танцевальные шаги, прогнувшись, с поворотом в сторону. Техника выполнения гимнастического упражнения (юноши).	Практика 1 час
36	Работа на гимнастическом перекладине (юн.)	Передвижения ходьбой, бегом, прыжком, повороты стоя на месте и прыжком; на коленях в основной и широкой стойке на коленях с опорой на руку, на ноге (ласточка); танцевальные шаги, прогнувшись, с поворотом в сторону. Техника выполнения гимнастического упражнения (юноши).	Практика 1 час
37	Контрольный урок: комбинированное гимнастическое бревно (девочки), перекладина (юноши)	Демонстрировать технику выполнения упражнения, выявляя ошибки и соблюдая правила техники	Практика 1 час
38	Лазание по канату в два этапа. Использование ИКТ	Освоить технику захвата каната с помощью ИКТ	Практика 1 час
39	Лазание по канату в два этапа	Освоить технику захвата каната с помощью ИКТ	Практика 1 час

40	Контрольный иерархический прием: кланзаат приём.	Демонстрация техники владения ла	Практи 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 час</b>
41	Техника безопасности и Правшпы.	Техника беэПрта ав син овс твио.рн же сктуил яция.	Практи 1 час
42	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки дл спортивного мастерства. Основные з Всесторонняя физинеобъядидоуовав освоенижвтжчнлжном периоде обучен	Практи 1 час
43	Передачи мяча. Развитие способностей. Учебная	Передача сверху дввумрх р(ужампирнсм Передача мяча снизу двумя руками двумруками в парах	Практи 1 час
44	Техника перемещений. П после перемещения. Пер движении.	Стойка игрока (исходные положения) приставными шагами: правым, левы способов перемещений (бег, остан	Практи 1 час
45	Двухсторонняя учебная	Закрепление основных технических игровой деятельности. Практика с	Практи 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>16 час о</b>
46	ПИД по теме: «Спортивн	Спортивная подготовка как единств психологической подготовки спортс Раскрывать понятие «спортивная п Объяснить цедьворбравичных видов	Практи 1 час

47	Инструктаж по технике баскетболу. Правила игры мяча и передвижение в	Закрепление техники перемещения; метсе. Технику бега боком вперед, на месте, ведения мяча на месте.	Практика 1 час
48	Техника поворотов на месте. Использование ИКТ.	Выполнение поворотов вперед и назад под счетом. Выполнение разновидностей поворотов в целом с собственным подсчетом как амплитуду поворотов (повороты вправо и влево) различных сочетаниях: на месте, шаг, шаг вперед и т. п.	Практика 1 час
49	Техника передачи мяча снизу, сбоку, с отскоком	Передача одной рукой от головы и от плеча, снизу, сбоку пазса от плеча сбоку. Передача мяча между игроками без удара отскоком напарнику по команде.	Практика 1 час
50	Контрольный урок: техника передачи мяча.	Демонстрация техники поворотов и	Практика 1 час
51	Техника штрафного броска	Бросок двумя руками снизу, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
52	Техника штрафного броска	Бросок двумя руками сверху одной рукой от плеча. Штрафные броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
53	Контрольный урок: бросок	Демонстрация бросков в кольцо со	Практика 1 час
54	Техника вырывания, выбивания мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху нападающего. Выполнение приема нападающим вниз после его ловли подбрасывания мяча в верхнюю часть партнера; передача мяча от партнера. Выполнение приема при пассивной	Практика 1 час

		Вырывание мяча из рук соперника Воспроизведение вырывания мяча Перехват мяча при его движении.	
55	Техника вырывания, выбивания мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху нападающего. Выполнение приема нападающим вниз швыржка: поворот подбрасывания мяча вверх над сеткой партнера; подскок от шита. Выполнение приема при пассивности. Вырывание мяча из рук соперника. Воспроизведение вырывания мяча в движении. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час
56	Техника передачи мяча	Выполнение изучаемого способа передачи стоящему игроку шагнув отскоком от пола при встречном п. прямой траектории при вращении.	Практика 1 час
57	Контрольный урок: прием	Демонстрация приемов защиты.	Практика 1 час
58	Техника бросков и ловки способами.	Ловля мяча одной и двумя руками вместе с вышагиванием в условиях защиты. Выполнение разновидностей ловли партнером, после предшествующего.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя учебная	Демонстрация элементов баскетбола.	Практика 1 час
60	Двухсторонняя учебная	Демонстрация элементов баскетбола в учебной деятельности.	Практика 1 час
61	Двухсторонняя учебная	Демонстрация элементов баскетбола.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>17 часов</b>
62	Техника безопасности и теоретическая часть	История возникновения и развития специальной терминология волейбола.	Теория 1 час

		занятий. Судейские жёсткий бюл прав и	Практи 0, 5 ч
63	Техника передачи мяча об за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в сто лицом, спи Норвежаче мяча сверху дв Передача мяча снизу Д Врумя ру кми Передачи мяча двумя ир увк ап ри жк ае . с	Практи 1 час
64	Техника передачи мяча за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в сто лицом, спи Норвежаче мяча сверху дв Передача мяч руками ун Д румя б ей . мяча Передачи мяча двумя руками за спи	Практи 1 час
65	Контрольный урок: пере сверху и снизу.	Демонстрация техники передачи дв	Практи 1 час
66	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. П Приём мяча снизу одной рукой с пе сверху двумя руками с Тех ж и к а д у р ц и е снизу, с перекатом на спине с е р е д н а с т о р о н у .	Практи 1 час
67	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. П Приём мяча снизу одной рукой с пе сверху двумя руками с Тех ж и к а д у р ц и е снизу, с перекатом на спине, одной с т о р о н у .	Практи 1 час
68	Контрольный урок: прие сверху и снизу.	Демонстрация техники приема мяча	Практи 1 час
69	Техника приема мяча перед	Индивидуальная работа с мячом. О парах, тройках. Учебная игра.	Практи 1 час
70	Техника передачи мяча	Передача мяча над собой, в прыжке Водящий передачей е р н а с т р у а в в л я е т с л о м я р и е посылает мяч водящему ит о у х ж д и т в с передачи из с я к о б л о ж и н т ы н у а ч м е с т о в о д я передачи идет в конец колонны. 12	Практи 1 час



		д в у м я р у р к х а у м и с с н в и е з у н а д с о б о й .	
71	Техника прямого напада	Прыжок вверх толчком двух ног. Обороты поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с последним шагом и приваля ногой, левая теннисного мяча через сетку в прыжке нападающего удара. Подбрасывание мяча (число очень высоко) и удар по мячу прыжком. Нападающий удар через сетку. Нападающий удар с передачи.	Практика 1 час
72	Контрольный урок: техника	Демонстрация техники владения мячом	Практика 1 час
73	Техника отбивания мяча	Перебивание мяча через сетку после набрасывания учениками. Варианты: а) То же, но перебивание мяча в зоне. То же, но перебивание мяча в зоне. То же, но перебивание мяча в зоне. То же, но перебивание мяча в зоне.	Практика 1 час
74	Тактические действия,	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	Практика 1 час
75	Прием мяча, отлетевшего	Приём мячей, отскочивших от сетки при набрасывании. Один из занимающихся бросает мяч в сетку сзади и ударом по мячу от сетки. То же, но мяч ударом.	Практика 1 час
76	Двухсторонняя учебная	Закрепление основных технических действий учебной игровой деятельностью.	Практика 1 час

77	Двухсторонняя учебная	Демонстрация элементов баскетбола	Практика 1 час
78	Двухсторонняя учебная	Демонстрация элементов баскетбола	Практика 1 час
<b>П л а н и е</b>			<b>2 4 ч а</b>
79	Инструкция по технике по плаванию «ПДД «Виды физической подготовки»	Правила поведения в бассейне. Требования к одежде, душе, бассейну. Личная гигиена пловца. Психологическое укрепление. Виды физической подготовки. Общественная физическая подготовка, физическая подготовка	Практика 1 час
80	Ознакомление с физическими упражнениями	Физическое воспитание. Закон Архимеда. Дыхание под водой. Лежание в воде (правильное положение тела в воде). Зрительная ориентация в воде.	Практика 1 час
81	Способы освобождения от транспортировки утопающего. Использование ИКТ.	Виды захватов и способы освобождения от транспортировки. Уметь освободиться от транспортировки. Оценка действий спасателя на суше	Практика 1 час
82	Контрольный урок: теория спасение на воде и оказание помощи	Демонстрация спасения на воде и оказания помощи	Практика 1 час
83	Кроль на груди.	Положение тела. Косые мышцы живота. Упражнения под водой. Выдох в воду. Упражнения	Практика 1 час
84	Кроль на груди.	Согласование дыхания с работой ног. Упражнения с доской в руках и выдохом в воду.	Практика 1 час
85	Кроль на груди.	Согласование дыхания с работой ног. Упражнения с доской в руках и выдохом в воду.	Практика 1 час

86	Контрольный урок: кроль	Демонстрация техники кроля на груди.	Практика 1 час
87	Кроль на спине.	ОРУ на суше. Многократное повторение движений в кроле.	Практика 1 час
88	Кроль на спине.	Проплыwanie отрезков по 25 м с поворотом в положении "стрелочка".	Практика 1 час
89	Кроль на спине.	ОРУ на суше. Многократное повторение движений в кроле.	Практика 1 час
90	Контрольный урок: кроль	Демонстрация техники плавания на спине.	Практика 1 час
91	Техника движений рук в воде.	Комплекс ОРУ для плавания в воде. Работа руками брассом, стоя.	Практика 1 час
92	Техника движений ног в воде.	Движения ногами брассом на суше. Движения ногами в воде с доской в руках.	Практика 1 час
93	Брасс в координации.	Движения брассом с доской. Упражнения с брассом одной рукой.	Практика 1 час
94	Техника плавания брассом	Плавание кролем на груди и кролем с помощью доски. Плавание брассом колобашкой.	Практика 1 час
95	Контрольный урок: 25 м	Демонстрация техники плавания на спине.	Практика 1 час
96	Повороты "на ягтрудком".	Упражнения возле бортика с касанием. Отталкивания от бортика.	Практика 1 час
97	Эстафетное плавание	Плавание кролем на спине. Эстафетное плавание 4 по 25 м кролем.	Практика 1 час
98	Эстафетное плавание	Плавание кролем на спине. Эстафетное плавание 4 по 25 м кролем.	Практика 1 час

99	Контрольный урок: 100 участвремени.	Разминка на суше. Правила соревн плавание.	Практи 1 час
100	Игры на воде.	Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным	Практи 1 час
101	Игры на воде.	Упрощенные правяюла водного по Двусторонняя игра по упрощенным	Практи 1 час
102	Игры на воде.	Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным	Практи 1 час

**Тематическое планирование с указанием  
для освоения темы  
9 класса**

**Тематическое планирование**

<b>№ п /</b>	<b>Вид программы материала</b>	<b>Колич во</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
		<b>чет</b>	<b>веч</b>	<b>чет</b>	<b>веч</b>	<b>чет</b>	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока					
2.	Легкая атлетика	18	18				
3.	Баскетбол	10			10		
4.	Волейбол	10			10		
5.	Гимнастика элементы акробатики	14		14			
6.	Плавание	16				16	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	

**Тематическое планирование с указанием количества часов**  
**9 класс**

№ п / п	Наименование разде	Содержа н	Количе часов теори практи
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Инструктаж по технике атлетике. З д Провежт: и «зд жизни	Физическое, душебнае ошолфцна вьншо здорового обРацио жизньное питание пагубное влияние на здоровье чел	Теори 1 час
2	<b>Повторение</b> техника на корот	Старт и стартовый разгон. Старт -силовых качеств ( )прыжки, многоск	Практи 1 час
3	Контрольный беурзю метро	Подводящие и подготоВрибольша упе	Практи 1 час
4	<b>Повторение</b> интерского бе ИКТ.	Подводящие и подготовительные уп по сдлующим ускорением. Ис Ёль зов аднис	Практи 1 час
5	Контрольный урок: бег	Подводящие и подготовительные уп	
6	<b>Повторение</b> техничкиночного бе	Подводящие и подготовишкля вьншо чуп Постановка ног и работа рук.	Практи 1 час
7	Контрольнчьеилнурчонжй бег.	Подводящие и подготовительные уп	Практи 1 час
8	Повторение техни дистанции	Подводящидгеотю впигельные упражнения последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практи 1 час

9	Повторение техники выс	Подводящие и подготовительные упражнения с последующим стартовым ускорением дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: в. б. г. 2 юноши	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Описывать и осваивать технику прыжка, характерные ошибки в технике выполнения	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в	Закрепление техники прыжка, выполнение спуска, закрепление навыков выполнения х	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыж	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
14	<b>Повторение</b> техники метания м дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения после броска.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники метания м дальность	Подводящие и подготовительные упражнения торможения броска	Практика 1 час
16	Контрольный урок: мета дальность	Подводящие и подготовительные упражнения	Практика 1 час
17	<b>Повторение</b> техники эстафетной эстафета	Знакомство с техникой эстафетного бега, взаимодействие со сверстниками эстафетного бега.	Практика 1 час
18	Отработка техники пере	Разучивание передачи эстафетной	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 час</b>
19	ПИД по Премьеру проведено	Поэтапные банные процедуры и приемы. Влияние бань на организм человека, противопоказано посещение бань при	Теория 1 час

		польза	
20	Общая физическая и специальные упражнения для развития верхних конечностей.	Общая физическая и специальная сила мышц нижних и верхних конечностей развития силы мышц нижних и верх	Практика 1 час
21	Комплексы упражнений и коррекцию осанки.	Подбирать содержание и дозировку упражнений, выполнять их в соответствии интересами и потребностями. Подбор физических нагрузок для комплексного режиме учебного дня и учебной не	Практика 1 час
22	Комплексы упражнений для профилактики респираторных заболеваний.	Подбирать содержание и дозировку упражнений, выполнять их в соответствии интересами и потребностями. Подбор физических нагрузок для комплексного режиме учебного дня и учебной не	Практика 1 час
23	<b>Повторение</b> акробатически VIII класс. Использование ИКТ.	Выполнение строевых команд. По акробатическим элементам пройденных	Практика 1 час
24	Акробатическая гимнастика комбинированная	Ласточка, березка, кувырок вперен на голове и руках, длинный кувырок акробатическую упражнения и ошибки и соблюдать технику безопасности	Практика 1 час
25	Контрольный урок: акробатика	Демонстрировать технику акробатических упражнений и соблюдать технику безопасности	Практика 1 час
26	Опорный прыжок малючки (девочки).	Разбег, отталкивание толчковой ногой гимнастический мостик. Подводящие упражнения оппорного прыжка. Опорный прыжок (ноги врозь)	Практика 1 час



27	Опорный прыжок, согнув врозь (девочки).	Подводящие упражнения для самостоятельного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь вместе (юноши)	Практика 1 час
28	Контрольный урок: опорные прыжки	Демонстрировать технику опорного прыжка, выявляя ошибки и соблюдая правила техники	Практика 1 час
29	Работа на гимнастическом бревне (юн.)	Передвижения ходьбой, бегом, прыжком влево в основной и широкой стойке на коленях с опорой на одну ногу (ласточка); танцевальные шажки; прогнувшись, с поворотом в сторону. Техника выполнения гимнастических упражнений (юноши).	Практика 1 час
30	Работа на гимнастическом бревне (юн.)	Передвижения ходьбой, бегом, прыжком влево в основной и широкой стойке на коленях с опорой на одну ногу (ласточка); танцевальные шажки; прогнувшись, с поворотом в сторону. Техника выполнения гимнастических упражнений (юноши).	Практика 1 час
31	Контрольный урок: комбинация на гимнастическом бревне (юноши)	Демонстрировать технику элементов гимнастики на бревне, выявляя ошибки и соблюдая правила техники	Практика 1 час
32	Упражнения для укрепления плечевого пояса	ОФП. Специальные упражнения для плечевого пояса. Статические и динамические	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>10 часов</b>

33	П И Д по Т у е р м и е с т « и е п о х о д н а к т и в н о г о о т д ы х а »	О р г а н и з а ц и я и п р о в е д е н и е п е ш и х т с н а р я ж е н и я . У б о р о ч н о в о з а ж а л а т к и . Р а	П р а к т и 1 ч а с
34	И н с т р у к т а ж п о т е х н и к и б а с к е т б о л у . П р а в о и л л . а В и е г д м я ч а и п е р е д в и ж е н и е в	З а к р е п л е н и е т е х н и к и п е р е м е щ е н и я ; м е с т е . Т е х н и к у б е г а б о к о м в п е р е д , н а м е с т е , в е д е н и я м я ч а н а м е с т е .	П р а к т и 1 ч а с
35	Т е х н и к а р а с т а м и а ч а в о р о т о в И с п о л ь з о в а н и е Д в у х с И К Р о н н я я и г р а .	В ы п о л н е н и е п о в о р о т о в в п е р е д и н а п о д с ч е т о м В ы в е д е н и е р а з н о в и д н о с т е ц е л о м с с о б с т в е н н ы м п о д с ч е т о м к а м п и т у д у п о в о р о т о в ( т . е . в . р а с т а м и а ч а ) , п р а з л и ч н ы х с о ч е т а н и я х : н а 2 з а н д о в а о б р а т , а в п е р е д Т е х н и к а ш . п е р е д н а ч и р м у ж ч а й о т п с о т с к о к а о т п о л а .	П р а к т и 1 ч а с
36	К о н т р о л ь н ы й и н у к р а о к л : о в т о е р о т п е р е д а ч и м я ч а .	Д е м о н с т р а ц и я т е х н и к и п о в о р о т о в и	П р а к т и 1 ч а с
37	Т е х н и к а ш т р а ф н о г о б р о с	Б р о с о к д в у м я р у к а м и с н и з у , б р о с о к р у к о й о т п л е ч а . Ш т р а ф н ы е - в б о р б о с к и ж а в к о л ь ц о с п о д с ч е т о м п о п а д а н и я .	П р а к т и 1 ч а с
38	Т е х н и к а ш т р а ф н о г о б р о с	Б р о с о к д в у м я р у к а м и с н и з у , б р о с о к р у к о й o т п л e ч a . Ш т р а ф н ы е - 3 б р б o p c o c k и ж a в к o л ь ц o c ч e т o м п o п a d a n и я .	П р а к т и 1 ч а с
39	К о н т р о л ь н ы й у р о к : б р о с	Д е м о н с т р а ц и я б р о с к o в в к o л ь ц o c o	П р а к т и 1 ч а с
40	Т е х н и к а в ы р ы в а н и я , в ы б м я ч Д а в . у х c т o p o н н я я y ч e б н а	В ы б и в а н и е м я ч а с н и з у e n o д c в и e ж н o y н a п a d a ю щ e г o . В ы п o л н e н и e п р и e м a n a п a d a ю щ и м в н и з п o c л e e г o л o в л и п o d б p a c ы в a н и я м я ч a в в e p x n a d e c h n o п a p т н e p a ; п o c л e ж o k a p e d a ч и o t c и т a . В ы п o л н e p и e m a п p и п a c c и в н o м c o В ы р ы в a н и e м я ч a и з p y k c o п e p н и k a	П р а к т и 1 ч а с



50	Техника передачи мяча	Передача мяча над собой, в прыжке. Водящий передачей направляет мяч и посылает мяч вожущему кутло жидит в передаче из-за обложиты нуач место водят передачи идет в конец колонны. 12 двумя руками сверху, снизу над сс	Практи 1 час
51	Техника прямог да р а п а д а	Прыжок вверх толчком двух ног. Об поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с последнем шаге впереди правая но теннисное время а т к у в прыжке с ра нападающего удара. Подбрасывание числе очень высоко) и удар по мя прыжке. Нападающий удар через с Нападающий е р у д а р ч ю .	Практи 1 час
52	Двухсторонняя учебная	Закрепление основных технических учебной игровой деятельности. Пр	
<b>Плавание</b>			<b>16 ч а с</b>
53	Инструкция по технике по плаванию П И Д : Д а с т и ж е н и я в отечественных м и л р о в в ц ю х в п и Олимпийских играх .	Достижения отечественных пловцов в Олимпийских игр. Характеризовать Аргументировать участие в обсу отечественных пловцов, сборной к международной арене	Практи 1 час
54	Комплексы общеразвивающих и имитационных упражнений на су	Общеразвивающие, специальные упражнения для повышения уровня общей физич совершенствования ведущих физич успешность обучения в плавании (быстрота, выносливость, подствивконвоа техники спортивных способов плав выполнения упражнений .	Практи 1 час
55	Способы освобождения о	Виды захватов и способы освобожд	Практи

	транспортировки утопающих Использование ИКТ.	транспортировки. Уметь освободить способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. 56на суше	1 час
57	Контрольный урок: теория спасение на водоемах	Демонстрация спасения на воде и оказание первой помощи	Практика 1 час
58	Кроль на груди.	Положение тела в воде. Дыхание и работа ног под водой. Выдохи в воду. Упражнения	Практика 1 час
59	Кроль на груди.	Согласование дыхания с работой ног. Упражнения с доской в руках и выдохом в воду	Практика 1 час
60	Контрольный урок: кроль на груди	Демонстрация техники плавания кролем на груди	Практика 1 час
61	Кроль на спине.	Проплывание отрезков по 25 м с поворотом в положении "стрелочка".	Практика 1 час
62	Кроль на спине.	ОРУ на суше. Многократное выполнение упражнений с мячом, обручем, скакалкой	Практика 1 час
63	Контрольный урок: кроль на спине	Демонстрация техники плавания кролем на спине	Практика 1 час
64	Техника движения рук в воде	Комплекс ОРУ для плавания. Передвижение в воде. Работа руками брассом, стилем	Практика 1 час
65	Техника плавания брассом	Плавание кролем на груди и кролем на спине с помощью одной руки. Плавание брассом с колобашкой.	Практика 1 час
66	Контрольный урок: 25 м	Демонстрация техники плавания кролем на груди в воде	Практика 1 час
67	Игры на воде.	Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Практика 1 час
68	Игры на воде.	Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Практика 1 час

