

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКА ТЫВА**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Средняя общеобразовательная школа села Бай-Хаак**  
**МБОУ СОШ с. Бай-Хаак**


«Рассмотрено»

Протокол № 1 от

«28» августа 2023г

Рук.ШМО  Янов К.А.

«Согласовано»

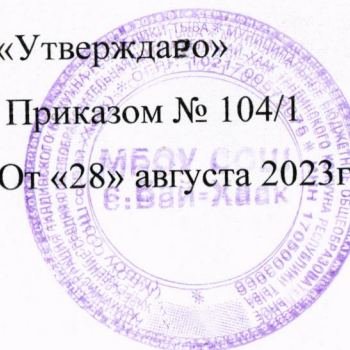
Зам.пр УВР  Оюн Р.Т.

От «28» августа 2023г

«Утверждено»

Приказом № 104/1

От «28» августа 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 7-9 классов

с. Бай-Хаак 2023г

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

#### *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 7 класс

### Знания о физической культуре

#### История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

### Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура», 8 класс**

## **Знания о физической культуре**

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

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

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

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

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

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

## **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со

стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на  $180^\circ$  в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на  $90^\circ$

## Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

## Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

## Подготовка к выполнению видов испытаний

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

### Знания о физической культуре

#### История физической культуры

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

#### Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

## Гимнастика с основами акробатики

### *Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

### *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на  $180^\circ$  в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$

### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на  $90^\circ$

## Легкая атлетика

### *Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Спортивные игры

### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

### Подготовка к выполнению видов испытаний

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

## 8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

## 9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**Календарно-тематическое планирование 7а класс.**

№п/п	Тема урока.	Кол-во	Дата проведения	
			по плану	по факту
I четверть .Легкая атлетика 14час.				
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Развитие двигательных качеств. П/игры.	1	5.09	
2	Высокий старт. Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.	1	7.09	
3	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	7.09	
4	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	12.09	
5	Беговые упр-я. Совер-е техники прыжка в длину с места. Учёт челночного бега 3x10 м с переносом кубиков. П/игры.	1	14.09	
6	Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры.	1	14.09	
7	Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжок в длину с места. П/игры.	1	19.09	
8	Прыжок в дину с места (учёт). Совер-е техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры	1	21.09	
9	Метание малого мяча на дальность. Тест на гибкость. ОФП. П/игры	1	21.09	
10	Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег. ОФП. С/игры	1	26.09	
11	Бег 1000 м. Силовая подготовка. ОФП. С/игры.	1	28.09	
12	Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	28.09	
13	Эстафеты "челночок". Бег с чередование с ходьбой 8 мин. С/игры.	1	3.10	
14	6-ти мин. бег. ОФП. С/игры.	1	5.10	
15	Равномерный бег 6 мин. ОФП. С/игра.	1	5.10	
16	Равномерный бег 8 мин. Силовая подготовка. С/игра.	1	10.10	
Баскетбол - 32 часов				
17	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	1	12.10	
18	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	12.10	
19	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте.		17.10	
20	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	19.10	

21	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	19.10	
22	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	24.10	
23	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока	1	26.10	
24	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	26.10	
	II четверть			
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	9.11	
26	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	9.11	
27	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	1	14.11	
28	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест	1	16.11	
29	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1	16.11	
30	Нападение через заслон Учебная игра	1	21.11	
31	Нападение через заслон Учебная игра	1	23.11	
32	Нападение через заслон Учебная игра	1	23.11	
33	Нападение через заслон Учебная игра	1	28.11	
34	Нападение через заслон Учебная игра	1	30.11	
35	ОФП. Развитие двигательных качеств	1	30.11	
36	ОФП. Развитие двигательных качеств	1	5.12	
37	ОФП. Развитие двигательных качеств	1	7.12	
38	ОФП. Развитие двигательных качеств	1	7.12	
39	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	12.12	
40	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	14.12	
41	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	14.12	
42	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	19.12	
43	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	1	21.12	
44	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	1	21.12	
45	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	1	26.12	
46	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	1	28.12	
47	Штрафной бросок.	1	28.12	

48	Штрафной бросок.	1	29.12	
	<b>Гимнастика 14 часов</b>			
49	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Комплекс ОРУ № 2. Акробатические упр-я. ОФП.	1	9,01	
50	Акробатические упр-я. Силовая подготовка. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях.	1	11.01	
	III четверть	1	11.01	
51	Акробатические упр-я. ОФП. Упр-я на гимнаст.бревне и параллельных брусьях. Правила поведения при затоплении.	1	16.01	
52	Акробатические упр-я. ОФП. Опорный прыжок. Упр-я на бревне.	1	18.01	
53	Акробатика. Опорный прыжок. ОФП. Упр-я на бревне.	1	18.01	
54	Акробатика. Опорный прыжок (У). ОФП.	1	23.01	
55	Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий.	1	25.01	
56	Упражнения в висах и упорах. Полоса препятствий. Первая помощь при отравлениях и ожогах.	1	25.01	
57	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	30.01	
58	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	1.02	
59	Акробатика. Лазание по канату. ОФП.	1	1.02	
60	Акробатика. Лазание по канату. ОФП.Современный транспорт.	1	6.02	
61	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях.	1	8.02	
62	Акробатика. Комбинация на бревне и упр-я на параллельных брусьях (У).	1	8.02	
63	Инструктаж по ТБ. История возникновения волейбола.	1	13.02	
64	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	15.02	
65	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	15.02	
66	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бок, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.	1	20.02	
67	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	22.02	
68	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	22.02	
69	Передача мяча во встречных колоннах	1	27.02	
70	Нижняя прямая подача.	1	29.02	
71	Нижняя прямая подача. Игра в три касания	1	29.02	
72	Прием мяча после подачи.	1	5.03	
73	Технические приемы в игровых заданиях	1	7.03	
74	Технические приемы в игровых заданиях.	1	7.03	

75	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	1	12.03	
76	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	14.03	
Бадминтон – 9 часов				
77	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Способы держания (хват) ракетки.	1	14.03	
78	Игровые стойки в бадминтоне	1	19.03	
IV четверть				
		1	21.03	
79	Перемещения по площадке	1	21.03	
80	Обучение ударам в бадминтоне	1	2.04	
81	Техника выполнения удара над головой справа	1	4.04	
82	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1	4.04	
83	Освоить технику выполнения удара открытой и закрытой стороной ракетки.	1	9.04	
84	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1	11.04	
85	Техника выполнения подачи.	1	11.04	
Кроссовая подготовка – 2 часа				
86	Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий.	1	16.04	
87	Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. Медицинская помощь при кровотечениях.	1	18.04	
88	ТС по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	18.04	
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	23.04	
90	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	25.04	
91	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	25.04	
92	Прыжок в длину с места (учёт). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. ОФП. П/игры	1	30.04	
93	Метание мяча в цель. Медленный бег 4 мин. ОФП. Учёт подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	2.05	
94	Эстафеты "челночок". Бег с чередованием с ходьбой 8 мин. С/игры.	1	2.05	
95	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	7.05	
96	Совер-е техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. ОФП. С/игры.	1	9.05	
97	Бег 30 м (учёт). Обучение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Силовая подготовка. П/игры.	1	9.05	

98	Бег 60 м (учёт). Прыжковые упр-я. Прыжки со скакалкой. П/игры.	1	14.05	
99	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. П/игры	1	16.05	
100	Метания малого мяча на дальность (учёт). Эстафетный бег. ОФП. С/игры	1	16.05	
101	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	21.05	
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	23.05	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану			Дата по факту			Примечание
			7б	7в	7г	7б	7в	7г	
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			7б	7в	7г	7б	7в	7г	
1.	Инструктаж по Т.Б. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	06.09	06.09	06.09				
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	08.09	08.09	08.09				
3.	Бег по дистанции (76-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	13.09	13.09	13.09				
4.	Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	15.09	15.09	15.09				
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	20.09	20.09	20.09				
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. бег (100м).	1	22.09	22.09	22.09				

7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	27.09	27.09	27.09				
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	29.09	29.09	29.09				
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>									
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	04.10	04.10	04.10				
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	06.10	06.10	06.10				
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1	11.10	11.10	11.10				
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	13.10	13.10	13.10				
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	18.10	18.10	18.10				
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	20.10	20.10	20.10				
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	25.10	25.10	25.10				

16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	27.10	27.10	27.10				
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	08.11	08.11	08.11				
18	Нападающий удар после передачи.	1	10.11	10.11	10.11				
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	15.11	15.11	15.11				
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	17.11	17.11	17.11				
<b>Гимнастика (12 часов)</b>									
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	22.11	22.11	22.11				
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	24.11	24.11	24.11				
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	29.11	29.11	29.11				
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	01.12	01.12	01.12				

25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	06.12	06.12	06.12				
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	08.12	08.12	08.12				
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	13.12	13.12	13.12				
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	15.12	15.12	15.12				
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>									
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	20.12	20.12	20.12				
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	22.12	22.12	22.12				
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	27.12	27.12	27.12				
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	29.12	29.12	29.12				
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>									
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	10.01	10.01	10.01				

	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.								
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	12.01	12.01	12.01				
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	17.01	17.01	17.01				
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	19.01	19.01	19.01				
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	24.01	24.01	24.01				
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	1	26.01	26.01	26.01				

	дистанции 3 км.								
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	31.01	31.01	31.01				
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	02.02	02.02	02.02				
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	07.02	07.02	07.02				
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	09.02	09.02	09.02				
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	14.02	14.02	14.02				
44	Совершенствование техники конькового хода.	1	16.02	16.02	16.02				
<b>Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)</b>									
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	21.02	21.02	21.02				
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	23.02	23.02	23.02				
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	28.02	28.02	28.02				

48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	01.03	01.03	01.03				
49	Личная защита. Учебная игра.	1	06.03	06.03	06.03				
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	08.03	08.03	08.03				
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	13.03	13.03	13.03				
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	15.03	15.03	15.03				
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	20.03	20.03	20.03				
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	22.03	22.03	22.03				
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	03.04	03.04	03.04				
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	05.04	05.04	05.04				
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	10.04	10.04	10.04				

58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	12.04	12.04	12.04				
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	17.04	17.04	17.04				
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	19.04	19.04	19.04				
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднятие туловища	1	24.04	24.04	24.04				
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1	26.04	26.04	26.04				
<b>Легкая атлетика (6 часов).</b>									
63	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	01.05	01.05	01.05				
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	03.05	03.05	03.05				
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	08.05	08.05	08.05				
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	1	10.05	10.05	10.05				

	Тестирование - бег 30м.		5						
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	15.0 5	15.05	15.05				
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6	1	17.0 5	17.05	17.05				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану			Дата по факту			Примечание
			8 б	8 в	8 г	8 б	8 в	8 г	
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			8 б	8 в	8 г	8 б	8 в	8 г	
1.	Инструктаж по Т.Б. На уроках физической культуры. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	06.09	06.09	06.09				
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30-60м.	1	08.09	08.09	08.09				
3.	Бег по дистанции (60-100м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	13.09	13.09	13.09				
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	15.09	15.09	15.09				
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	20.09	20.09	20.09				
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. бег (1000м).	1	22.09	22.09	22.09				

7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	27.09	27.09	27.09				
8	Бег (1500м - д., 3000м-м.).	1	29.09	29.09	29.09				
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>									
9	Т.Б при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	04.10	04.10	04.10				
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	06.10	06.10	06.10				
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1	11.10	11.10	11.10				
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	13.10	13.10	13.10				
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	18.10	18.10	18.10				
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	20.10	20.10	20.10				
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	25.10	25.10	25.10				

16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	27.10	27.10	27.10				
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	08.11	08.11	08.11				
18	Нападающий удар после передачи.	1	10.11	10.11	10.11				
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	15.11	15.11	15.11				
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	17.11	17.11	17.11				
<b>Гимнастика (12 часов)</b>									
21	Т.Б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	22.11	22.11	22.11				
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	24.11	24.11	24.11				
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	29.11	29.11	29.11				
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	01.12	01.12	01.12				

25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	06.12	06.12	06.12				
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	08.12	08.12	08.12				
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	13.12	13.12	13.12				
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	15.12	15.12	15.12				
<b>Акробатика. Лазание. (4 часа).</b>									
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	20.12	20.12	20.12				
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	22.12	22.12	22.12				
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	27.12	27.12	27.12				
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	29.12	29.12	29.12				
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>									
33	Т.Б при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	10.01	10.01	10.01				

	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.								
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	12.01	12.01	12.01				
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	17.01	17.01	17.01				
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	19.01	19.01	19.01				
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	24.01	24.01	24.01				
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	1	26.01	26.01	26.01				

	дистанции 3 км.								
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	31.01	31.01	31.01				
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	02.02	02.02	02.02				
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	07.02	07.02	07.02				
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	09.02	09.02	09.02				
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	14.02	14.02	14.02				
44	Совершенствование техники конькового хода.	1	16.02	16.02	16.02				
<b>Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)</b>									
45	Т.Б при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	21.02	21.02	21.02				
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	23.02	23.02	23.02				
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	28.02	28.02	28.02				

48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	01.03	01.03	01.03				
49	Личная защита. Учебная игра.	1	06.03	06.03	06.03				
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	08.03	08.03	08.03				
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	13.03	13.03	13.03				
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	15.03	15.03	15.03				
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	20.03	20.03	20.03				
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	22.03	22.03	22.03				
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	03.04	03.04	03.04				
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	05.04	05.04	05.04				
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	10.04	10.04	10.04				

58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	12.04	12.04	12.04				
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	17.04	17.04	17.04				
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	19.04	19.04	19.04				
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1	24.04	24.04	24.04				
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1	26.04	26.04	26.04				
<b>Легкая атлетика (6 часов).</b>									
63	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	01.05	01.05	01.05				
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	03.05	03.05	03.05				
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	08.05	08.05	08.05				
66	Бег по дистанции (60-100м), Финиширование.	1	10.05	10.05	10.05				

	Тестирование - бег 60м.								
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	15.05	15.05	15.05				
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6	1	17.05	17.05	17.05				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану			Дата по факту			Примечание
			8 б	8 в	8 г	8 б	8 в	8 г	
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			8 б	8 в	8 г	8 б	8 в	8 г	
1.	Инструктаж по Т.Б. На уроках физической культуры. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	06.09	06.09	06.09				
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30-60м.	1	08.09	08.09	08.09				
3.	Бег по дистанции (60-100м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	13.09	13.09	13.09				
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	15.09	15.09	15.09				
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	20.09	20.09	20.09				
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. бег (1000м).	1	22.09	22.09	22.09				

7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	27.09	27.09	27.09				
8	Бег (1500м - д., 3000м-м.).	1	29.09	29.09	29.09				
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>									
9	Т.Б при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	04.10	04.10	04.10				
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	06.10	06.10	06.10				
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1	11.10	11.10	11.10				
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	13.10	13.10	13.10				
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	18.10	18.10	18.10				
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	20.10	20.10	20.10				
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	25.10	25.10	25.10				

16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	27.10	27.10	27.10				
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	08.11	08.11	08.11				
18	Нападающий удар после передачи.	1	10.11	10.11	10.11				
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	15.11	15.11	15.11				
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	17.11	17.11	17.11				
<b>Гимнастика (12 часов)</b>									
21	Т.Б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	22.11	22.11	22.11				
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	24.11	24.11	24.11				
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	29.11	29.11	29.11				
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	01.12	01.12	01.12				

25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	06.12	06.12	06.12				
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	08.12	08.12	08.12				
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	13.12	13.12	13.12				
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	15.12	15.12	15.12				
<b>Акробатика. Лазание. (4 часа).</b>									
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	20.12	20.12	20.12				
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	22.12	22.12	22.12				
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	27.12	27.12	27.12				
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	29.12	29.12	29.12				
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>									
33	Т.Б при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	10.01	10.01	10.01				

	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.								
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	12.01	12.01	12.01				
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	17.01	17.01	17.01				
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	19.01	19.01	19.01				
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	24.01	24.01	24.01				
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	1	26.01	26.01	26.01				

	дистанции 3 км.								
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	31.01	31.01	31.01				
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	02.02	02.02	02.02				
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	07.02	07.02	07.02				
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	09.02	09.02	09.02				
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	14.02	14.02	14.02				
44	Совершенствование техники конькового хода.	1	16.02	16.02	16.02				
<b>Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)</b>									
45	Т.Б при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	21.02	21.02	21.02				
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	23.02	23.02	23.02				
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	28.02	28.02	28.02				

48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	01.03	01.03	01.03				
49	Личная защита. Учебная игра.	1	06.03	06.03	06.03				
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	08.03	08.03	08.03				
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	13.03	13.03	13.03				
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	15.03	15.03	15.03				
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	20.03	20.03	20.03				
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	22.03	22.03	22.03				
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	03.04	03.04	03.04				
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	05.04	05.04	05.04				
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	10.04	10.04	10.04				

58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	12.04	12.04	12.04				
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	17.04	17.04	17.04				
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	19.04	19.04	19.04				
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1	24.04	24.04	24.04				
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1	26.04	26.04	26.04				
<b>Легкая атлетика (6 часов).</b>									
63	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	01.05	01.05	01.05				
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	03.05	03.05	03.05				
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	08.05	08.05	08.05				
66	Бег по дистанции (60-100м), Финиширование.	1	10.05	10.05	10.05				

	Тестирование - бег 60м.								
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	15.05	15.05	15.05				
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6	1	17.05	17.05	17.05				

Календарно-тематическое планирование 9класс

№ уро ка	Кол- во часо в	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	1	Введение в предмет. ТБ учащихся на уроках легкой атлетики.			
2	1	Легкая атлетика .Разновидности стартов .Низкий старт.			
3	1	День Здоровья .Выход в лесной массив.			
4	1	Изучение техники стартов в легкой атлетике.			
5	1	Легкая атлетика. Техника бега на 60-100м.			
6	1	Бег на результат 60м.			
7	1	Изучение техники прыжка в длину.			
8	1	Изучение техники прыжка в длину.			
9	1	Изучение техники прыжка в длину.			
10	1	Сдача на оценку техники прыжка.			
11	1	Техника передачи эстафетной палочки.			
12	1	Техника передачи эстафетной палочки.			
13	1	Сдача на оценку техники передачи эстафетной палочки.			
14	1	Спортивные игры. Правила по ТБ в спортивном зале.			
15	1	Спортивные игры. Техника ведения баскетбольного мяча.			
16	1	Спортивные игры. Техника перемещения, остановка баскетболиста.			
17	1	Спортивные игры. Техника перемещения, остановка баскетболиста			
18	1	Спортивные игры. Баскетбол. Сдача на оценку техники ведения баскетбольного мяча.			
19	1	Спортивные игры. Баскетбол. Техника броска по кольцу в 2 шага.			
20	1	Спортивные игры. Баскетбол. Техника броска по кольцу в 2 шага.			
21	1	Спортивные игры. Баскетбол. Техника броска по кольцу в 2 шага.			
22	1	Спортивные игры. Баскетбол. Сдача на оценку техники броска в 2 шага.			
23	1	Спортивные игры. Техника броска баскетбольного мяча с штрафной линии.			
24	1	Спортивные игры. Техника броска баскетбольного мяча с штрафной			

		линии.			
25	1	Гимнастика. Правила поведения и ТБ учащихся на уроках гимнастики.			
26	1	Гимнастика. Висы и упоры.			
27	1	Гимнастика. Висы и упоры.			
28	1	Гимнастика. Висы и упоры.			
29	1	Гимнастика. Сдача на оценку выполнения комбинации в висе и упорах.			
30	1	Гимнастика. Акробатика			
31	1	Гимнастика. Акробатика.			
32	1	Гимнастика. Акробатика.			
33	1	Гимнастика. Акробатика. Сдача на оценку комбинации акробатики.			
34	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
35	1	Гимнастика. Опорный прыжок.			
36	1	Гимнастика. Опорный прыжок.			
37	1	Гимнастика. Опорный прыжок			
38	1	Гимнастика. Опорный прыжок			
39	1	Гимнастика. Сдача на оценку технику прыжка.			
40	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
41	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
42	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
43	1	Гимнастика. Многоскоки.			
44	1	Гимнастика. Многоскоки.			
45	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
46	1	Гимнастика. Развитие физических качеств.			
47	1	Гимнастика. Развитие физических качеств. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев), отжимания на брусьях (юн).			
48	1	Гимнастика. Развитие физических качеств. Эстафеты. Игры.			
49	1				
50	1	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
51	1	Мост и поворот в упор стоя на колене (дев). Стойка на голове и руках (юн).			

52	1	Мост и поворот в упор стоя на колене (дев). Стойка на голове и руках (юн).			
53	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.			
54	1	Комбинация из разученных элементов. Построение , перестроение, ОРУ в движении. Упражнения на развитие координации.			
55	1	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.			
56	1	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.			
57	1	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.			
58	1	Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.			
59	1	ТБ учащихся в тренажерном зале.			
60	1	Развитие силы. Развитие гибкости.			
61	1	Развитие силы. Развитие гибкости.			
62	1	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.			
63	1	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.			
64	1	Развитие силы. Развитие гибкости.			
65	1	Тестирование наклона из положения сидя.			
66	1	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.			
67	1	Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.			
68	1	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.			
69	1	Тестирование пресс за 30 сек.			
70	1	Развитие силы. Разминка направленная на развитие силы. Развитие выносливости			
71	1	ТБ учащихся на уроках кроссовой подготовки. .			
72	1	Равномерный бег – 6 мин.			
73	1	Круговая тренировка. Разминка в движении			
74	1	Равномерный бег – 7 мин.			
75	1	Кросс 1000 м. без учета времени.			
76	1	Круговая тренировка.			
77	1	Кросс 1000 м. Зачет.			
78	1	Развитие общей выносливости. Теоретические сведения.			
79	1	Равномерный бег 8 минут. Развитие физических качеств методом			

		тренировки.. Специальные беговые упражнения.			
80	1	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости. Разминка в движении.			
81	1	Равномерный бег 9 мин. Развитие физических качеств.			
82	1	Кросс 1500 м. Спортивная игра «футбол».			
83	1	Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.			
84	1	ОРУ, Равномерный бег 10 мин.			
85	1	Равномерный бег 11 мин. Спортивная игра «футбол».			
86	1	Тестирование подъемов туловища из положения лежа за 1 мин.			
87	1	Равномерный бег 12 мин. Развитие физических качеств.			
88	1	Кросс 2000 м. рольный без учета времени.			
89	1	Правила поведения и ТБ учащихся на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».			
90	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.			
91	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.			
92	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.			
93	1	Тестирование метания малого мяча на точность.			
94	1	Тестирование прыжка в высоту.			
95	1	Тестирование челночного бега (4*9м).			
96	1	Эстафетный бег. Обучение навыку передачи эстафетной палочки.			
97	1	Эстафетный бег. Закрепление навыка передачи эстафетной палочки.			
98	1	Эстафетный бег. Совершенствование умения пробегания эстафеты 4*60м.. Развитие быстроты, прыгучести.			
99	1	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега.			
100	1	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
101	1	Тестирование прыжка в длину с разбега.			
102	1	Тестирование челночного бега 10*10 м. Развитие быстроты и ловкости. Прохождение полосы препятствий.			