

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол № 2 от
«1» 09 2016 г.
Руководитель МО
В.И. Лях

ПРОВЕРЕНО

«01» 09 2016 г.
Зам. директора по НМР
Н.В. Тимофеева *[подпись]*

УТВЕРЖДАЮ

«01» 09 2016 г.
Директор МБОУ Школа №7
Г.П. Путинцева *[подпись]*
М.П. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 5-9 (базовый курс)

5 кл 102 часов в год, 3 часа в неделю
6 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
7 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
8 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю
9 кл 102 часа в год, 3 часа в неделю

Составлена в соответствии с программой (название и авторы программы):
«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014
год.

Учебник: Физическая культура. 1-9 классы.

Автор В.И Лях

Издательство: Просвещение

Год издания 2014

Составлена коллективом МО учителей физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. ООП НОО МБОУ Школы № 7 г.о. Самара
3. Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 г. Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни.

Задачи обучения:

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

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники

безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в

самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

9 часов программы отводится на занятие в бассейне в каждой параллели.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

— формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

— обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки,	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое

		равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Специальные медицинские группы комплектуются врачом, по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья.

	Характеристика медицинской группы	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
Основная (I-II)	Обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях и тестовых испытаниях, соответствующих возрасту
Подготовительная(II)	Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабо физически	Занятия по учебным программам физического воспитания при

	<p>подготовленные без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>условии более постепенного освоения комплексов двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня ОФП. Сдача контрольных испытаний и норм без учета времени. При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания, участие в соревнованиях учебного заведения и посещение с разрешения врача спортивной секции со значительным снижением интенсивности и</p>
--	--	---

		объема физических нагрузок
	<p>Подгруппа «А» – дети и обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера после травм и перенесенных заболеваний, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной и производственной работы в учебных заведениях с последующим переводом в подготовительную группу по показаниям здоровья и физического развития.</p>	<p>Занятия в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденным директором и согласованные с органами здравоохранения (кабинетом лечебной физкультуры, врачебно-физкультурным диспансером и др.).</p> <p>Наполняемость групп не должна превышать 10-15 человек (Письма Минобразования № 2514 (0127) и № 34-М от 27.05.1982г. «О снижении наполняемости в спецмедгруппах»)</p>

<p style="text-align: center;">Специальная группа (III)</p>	<p style="text-align: center;">СПЕЦИАЛЬНАЯ</p> <p>«Б» – дети и обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенные к теоретическим учебным занятиям</p>	<p style="text-align: center;">Занятия в</p> <p>кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом</p>
--	---	--

Часть программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья и нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, игр на свежем воздухе и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и

предметной активности учащихся 1-9 классов, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил "от простого к сложному", "от освоенного к неосвоенному" и "от известного к неизвестному", задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

При нормировании нагрузок учитываются пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

- при нормировании выполнения циклических упражнений особое внимание заслуживают процессы возрастного развития двигательной системы. Изменения физиологических процессов в связи с выполнением упражнений обусловлены воздействием на организм повторяющихся движений. При этом в первую очередь происходят изменения функционального состояния двигательной системы. Вегетативные процессы перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, но главным образом - под влиянием моторных рефлексов. Поэтому, при планировании занятий и выборе нагрузок важно учитывать не только обменные процессы, но и возрастные особенности регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить

снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и

соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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**5 класс**

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.

6 класс

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.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

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.

8 класс

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).

9 класс

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

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
 - *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

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:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м;*
скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- 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;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- 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.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Развитие выносливости

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Гандбол: Развитие выносливости, координации движений, быстроты.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
			5 класс
1 четверть			
Легкая атлетика 12 часов			
Спортивные игры (Волейбол) 12 часов			
1.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	1-я уч. неделя.
2.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	1-я уч. неделя.
3.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	1-я уч. неделя.
4.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	2-я уч. неделя.
5.	Тестирование бега на 60 м	1	2-я уч. неделя.
6.	Бег на 500 и 1000 м	1	2-я уч. неделя.
7.	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	3-я уч. неделя.
8.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	3-я уч. неделя.
9.	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	3-я уч. неделя.
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя.
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	4 уч. неделя.
13.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	5-я уч. неделя
14.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	5 уч. неделя.
15.	Верхняя передача мяча над собой	1	5-я уч. неделя.
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	6-я уч. неделя..
17.	Верхняя передача мяча в парах, через сетку	1	6-я уч. неделя.
18.	Разучивание нижней передачи мяча	1	6-я уч. неделя
19.	Нижняя передача мяча в парах	1	7 уч. неделя.
20.	Разучивание нижней подачи мяча	1	7 уч. неделя.
21.	Нижняя подача мяча	1	7 уч. неделя.

22	Основные приемы игры.	1	8 уч. неделя.
23	Игра волейбол по правилам.	1	8 уч. неделя.
24	Игра волейбол по правилам	1	8 уч. неделя.
2 четверть			
Гимнастика 15 часов			
Спортивные игры 6 часов			
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	9 уч. неделя.
26	Акробатические упражнения, комбинации.	1	9 уч. неделя.
27	Акробатические упражнения, комбинации	1	9 уч. неделя.
28	Акробатические упражнения, комбинации	1	10 уч. неделя.
29	Акробатические упражнения комбинации. Развитие гибкости.	1	10 уч. неделя.
30	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1	10 уч. неделя.
31	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
32	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	11 уч. неделя.
34	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	12 уч. неделя.
35	Опорный прыжок через гимнастического козла.		12 уч. неделя.
36	Обучение техники лазания по канату.	1	12 уч. неделя.
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	13 уч. неделя.
38	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	13 уч. неделя.
39	Контрольный урок по гимнастике.	1	13 уч. неделя.
40	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	14 уч. неделя.
41	Верхняя передача мяча над собой	1	14 уч. неделя.
42	Верхняя передача мяча в парах	1	14 уч. неделя.
43	Нижняя передача мяча в парах	1	15 уч. неделя.
44	Разучивание нижней подачи мяча	1	15 уч. неделя.

45	Игра волейбол по правилам	1	15 уч неделя.
3 четверть			
Лыжная подготовка 18 часов			
Спортивные игры 12 часов			
46	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг	1	16 уч неделя.
47	Скользкий шаг. Повороты переступанием	1	16 уч. неделя.
48	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	16 уч. неделя.
49	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя
50	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.
51	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км	1	17уч. неделя.
52	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	18 уч. неделя.
53	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	18 уч. неделя.
54	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	18 уч. неделя.
55	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	19 уч. неделя.
56	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	19 уч. неделя.
57	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	19 уч. неделя.
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1	20 уч. неделя.
59	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	20 уч. неделя.
60	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1	20 уч. неделя.
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	21 уч. Неделя.
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63	Встречные эстафеты. Контрольный урок по лыжной подготовки.	1	21 уч. Неделя.
64	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра мини-баскетбол	1	22 уч. Неделя.
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	22 уч. Неделя.

66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	22 уч. Неделя.
67	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	23 уч. Неделя.
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Правила соревнований	1	23 уч. Неделя.
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол	1	23 уч. Неделя.
70	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	1	24 уч. Неделя.
71	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	24 уч. Неделя.
72	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	24 уч. Неделя.
73	Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч»	1	25 уч. Неделя.
74	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	1	25 уч. Неделя.
75	Игра в мини-баскетбол по правилам	1	25 уч. Неделя.
4 четверть			
Спортивные игры 12 часов			
Лёгкая атлетика 15 часов			
76	Инструктаж по технике безопасности. Современные правила по избранному виду спорта.	1	26 уч. Неделя.
77	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с ускорением по прямой	1	26 уч. Неделя.
78	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	26 уч. Неделя.
79	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
80	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
81	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	1	27 уч. Неделя.
82	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	28 уч. Неделя.
83	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	28 уч. Неделя.

84	Контроль удара с разбега по катящемуся мячу.	1	28 уч. Неделя.
85	Ведение, передачи, удары по мячу	1	29 уч. Неделя.
86	Правила игры в футбол	1	29 уч. Неделя.
87	Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол по правилам	1	29 уч. Неделя.
88	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	30 уч. Неделя.
89	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	30 уч. Неделя.
90	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	30 уч. Неделя.
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	31 уч неделя.
92	Тестирование бега на 60 м	1	31 уч. неделя.
93	Бег на 500 и 1000 м	1	31 уч. неделя.
94	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	32 уч. неделя.
95	Техника метания мяча на дальность с места.	1	32 уч. неделя.
96	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	32 уч. неделя.
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч. неделя.
98	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч.неделя.
99	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	33 уч. неделя.
100	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
101	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
102	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения 6 класс
1 четверть Легкая атлетика 12 часов Спортивные игры (Волейбол) 12 часов			
10.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	1-я уч. неделя.
11.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	1-я уч. неделя.
12.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	1-я уч. неделя.
13.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	2-я уч. неделя.
14.	Тестирование бега на 60 м	1	2-я уч. неделя.
15.	Бег на 500 и 1000 м	1	2-я уч. неделя.
16.	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	3-я уч. неделя.
17.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	3-я уч. неделя.
18.	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	3-я уч. неделя.
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя.
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	4 уч. неделя.
13.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	5-я уч. неделя
14.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	5 уч. неделя.
15.	Верхняя передача мяча над собой	1	5-я уч. неделя.
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	6-я уч. неделя..
17.	Верхняя передача мяча в парах, через сетку	1	6-я уч. неделя.
18.	Разучивание нижней передачи мяча	1	6-я уч. неделя
19	Нижняя передача мяча в парах	1	7 уч. неделя.
20	Разучивание нижней подачи мяча	1	7 уч. неделя.
21	Нижняя подача мяча	1	7 уч. неделя.
22	Основные приемы игры.	1	8 уч. неделя.

23	Игра волейбол по правилам.	1	8 уч. неделя.
24	Игра волейбол по правилам	1	8 уч. неделя.
2 четверть			
Гимнастика 15 часов			
Спортивные игры 6 часов			
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	9 уч. неделя.
26	Акробатические упражнения, комбинации.	1	9 уч. неделя.
27	Акробатические упражнения, комбинации	1	9 уч. неделя.
28	Акробатические упражнения, комбинации	1	10 уч. неделя.
29	Акробатические упражнения комбинации. Развитие гибкости.	1	10 уч. неделя.
30	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1	10 уч. неделя.
31	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
32	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	11 уч. неделя.
34	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	12 уч. неделя.
35	Опорный прыжок через гимнастического козла.		12 уч. неделя.
36	Обучение техники лазания по канату.	1	12 уч. неделя.
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	13 уч. неделя.
38	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	13 уч. неделя.
39	Контрольный урок по гимнастике.	1	13 уч. неделя.
40	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	14 уч. неделя.
41	Верхняя передача мяча над собой	1	14 уч. неделя.
42	Верхняя передача мяча в парах	1	14 уч. неделя.
43	Нижняя передача мяча в парах	1	15 уч. неделя.
44	Разучивание нижней подачи мяча	1	15 уч. неделя.
45	Игра волейбол по правилам	1	15 уч. неделя.
3 четверть			
Лыжная подготовка 18 часов			

Спортивные игры 12 часов			
46	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1	16 уч. неделя.
47	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1	16 уч. неделя.
48	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	16 уч. неделя.
49	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя
50	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.
51	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км	1	17уч. неделя.
52	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	18 уч. неделя.
53	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	18 уч. неделя.
54	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	18 уч. неделя.
55	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	19 уч. неделя.
56	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	19 уч. неделя.
57	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	19 уч. неделя.
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1	20 уч. неделя.
59	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	20 уч. неделя.
60	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1	20 уч. неделя.
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	21 уч. Неделя.
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63	Встречные эстафеты. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	21 уч. Неделя.
64	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра мини-баскетбол	1	22 уч. Неделя.
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	22 уч. Неделя.
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	22 уч. Неделя.

67	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	23 уч. Неделя.
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Правила соревнований	1	23 уч. Неделя.
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол	1	23 уч. Неделя.
70	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	1	24 уч. Неделя.
71	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	24 уч. Неделя.
72	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	24 уч. Неделя.
73	Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч»	1	25 уч. Неделя.
74	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	1	25 уч. Неделя.
75	Игра в мини-баскетбол по правилам	1	25 уч. Неделя.
4 четверть			
Спортивные игры 12 часов			
Лёгкая атлетика 15 часов			
76	Инструктаж по технике безопасности. Современные правила по избранному виду спорта.	1	26 уч. Неделя.
77	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с ускорением по прямой	1	26 уч. Неделя.
78	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	26 уч. Неделя.
79	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
80	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
81	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	1	27 уч. Неделя.
82	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	28 уч. Неделя.
83	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	28 уч. Неделя.
84	Контроль удара с разбега по катящемуся мячу.	1	28 уч. Неделя.

85	Ведение, передачи, удары по мячу	1	29 уч. Неделя.
86	Правила игры в футбол	1	29 уч. Неделя.
87	Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол по правилам	1	29 уч. Неделя.
88	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	30 уч. Неделя.
89	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	30 уч. Неделя.
90	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	30 уч. Неделя.
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	31 уч неделя.
92	Тестирование бега на 60 м	1	31 уч. неделя.
93	Бег на 500 и 1000 м	1	31 уч. неделя.
94	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	32 уч. неделя.
95	Техника метания мяча на дальность с места.	1	32 уч. неделя.
96	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	32 уч. неделя.
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч. неделя.
98	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч.неделя.
99	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	33 уч. неделя.
100	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
101	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
102	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
			7 класс
1 четверть			
Легкая атлетика 12 часов			
Спортивные игры (Волейбол) 12 часов			
19.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	1-я уч. неделя.
20.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	1-я уч. неделя.
21.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	1-я уч. неделя.
22.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	2-я уч. неделя.
23.	Тестирование бега на 60 м	1	2-я уч. неделя.
24.	Бег на 500 и 1000 м	1	2-я уч. неделя.
25.	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	3-я уч. неделя.
26.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	3-я уч. неделя.
27.	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	3-я уч. неделя.
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя.
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	4 уч. неделя.
13.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	5-я уч. неделя
14.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	5 уч. неделя.
15.	Верхняя передача мяча над собой	1	5-я уч. неделя.
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	6-я уч. неделя..
17.	Верхняя передача мяча в парах, через сетку	1	6-я уч. неделя.
18.	Разучивание нижней передачи мяча	1	6-я уч. неделя
19	Нижняя передача мяча в парах	1	7 уч. неделя.
20	Разучивание нижней подачи мяча	1	7 уч. неделя.
21	Нижняя подача мяча	1	7 уч. неделя.
22	Основные приемы игры.	1	8 уч. неделя.
23	Игра волейбол по правилам.	1	8 уч. неделя.
24	Игра волейбол по правилам	1	8 уч. неделя.
2 четверть			
Гимнастика 15 часов			
Спортивные игры 6 часов			

25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	9 уч. неделя.
26	Акробатические упражнения, комбинации.	1	9 уч. неделя.
27	Акробатические упражнения, комбинации	1	9 уч. неделя.
28	Акробатические упражнения, комбинации	1	10 уч. неделя.
29	Акробатические упражнения комбинации. Развитие гибкости.	1	10 уч. неделя.
30	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1	10 уч. неделя.
31	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
32	Строевые упражнения. Висы	1	11 уч. неделя.
33	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	11 уч. неделя.
34	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	12 уч. неделя.
35	Опорный прыжок через гимнастического козла.		12 уч. неделя.
36	Обучение техники лазания по канату.	1	12 уч. неделя.
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	13 уч. неделя.
38	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	13 уч. неделя.
39	Контрольный урок по гимнастике.	1	13 уч. неделя.
40	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	14 уч. неделя.
41	Верхняя передача мяча над собой	1	14 уч. неделя.
42	Верхняя передача мяча в парах	1	14 уч. неделя.
43	Нижняя передача мяча в парах	1	15 уч. неделя.
44	Разучивание нижней подачи мяча	1	15 уч. неделя.
45	Игра волейбол по правилам	1	15 уч. неделя.
3 четверть			
Лыжная подготовка 18 часов			
Спортивные игры 12 часов			
46	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1	16 уч. неделя.
47	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1	16 уч. неделя.
48	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	16 уч. неделя.
49	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.
50	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.

51	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км	1	17уч. неделя.
52	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	18 уч. неделя.
53	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	18 уч. неделя.
54	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	18 уч. неделя.
55	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км.	1	19 уч. неделя.
56	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	19 уч. неделя.
57	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	19 уч. неделя.
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1	20 уч. неделя.
59	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	20 уч. неделя.
60	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1	20 уч. неделя.
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	21 уч. Неделя.
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63	Встречные эстафеты. Контрольный урок по лыжной подготовки.	1	21 уч. Неделя.
64	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра мини-баскетбол	1	22 уч. Неделя.
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	22 уч. Неделя.
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	22 уч. Неделя.
67	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	23 уч. Неделя.
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Правила соревнований	1	23 уч. Неделя.
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол	1	23 уч. Неделя.

70	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	1	24 уч. Неделя.
71	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	24 уч. Неделя.
72	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	24 уч. Неделя.
73	Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч»	1	25 уч. Неделя.
74	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану»	1	25 уч. Неделя.
75	Игра в мини-баскетбол по правилам	1	25 уч. Неделя.
4 четверть			
Спортивные игры 12 часов			
Лёгкая атлетика 15 часов			
76	Инструктаж по технике безопасности. Современные правила по избранному виду спорта.	1	26 уч. Неделя.
77	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с ускорением по прямой	1	26 уч. Неделя.
78	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	26 уч. Неделя.
79	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
80	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	27 уч. Неделя.
81	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	1	27 уч. Неделя.
82	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	28 уч. Неделя.
83	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	28 уч. Неделя.
84	Контроль удара с разбега по катящемуся мячу.	1	28 уч. Неделя.
85	Ведение, передачи, удары по мячу	1	29 уч. Неделя.
86	Правила игры в футбол	1	29 уч. Неделя.
87	Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол по правилам	1	29 уч. Неделя.
88	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	30 уч. Неделя.

89	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м	1	30 уч. Неделя.
90	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	30 уч. Неделя.
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	31 уч неделя.
92	Тестирование бега на 60 м	1	31 уч. неделя.
93	Бег на 500 и 1000 м	1	31 уч. неделя.
94	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	32 уч. неделя.
95	Техника метания мяча на дальность с места.	1	32 уч. неделя.
96	Тестирование метания мяча на дальность с места	1	32 уч. неделя.
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч. неделя.
98	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч.неделя.
99	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	33 уч. неделя.
100	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
101	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
102	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
			8 класс
1 четверть			
Легкая атлетика 12 часов			
Спортивные игры (Волейбол) 12 часов			
1.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	1-я уч. неделя.
2.	Тестирование бега на 60 м	1	1-я уч. неделя.
3.	Тестирование бега на 100 метров	1	1-я уч. неделя.
4.	Бег с препятствиями.	1	2-я уч. неделя.
5.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	2-я уч. неделя.
6.	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	2-я уч. неделя.
7.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	3-я уч. неделя.
8.	Бег на 2000 и 3000 м без учета времени.	1	3-я уч. неделя.
9.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	3-я уч. неделя.
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя.
12.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	4 уч. неделя.
13.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	5-я уч. неделя
14.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1	5 уч. неделя.
15.	Совершенствование нижней передачи мяча	1	5-я уч. неделя.
16.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	6-я уч. неделя..
17.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1	6-я уч. неделя.
18.	Прямой нападающий удар	1	6-я уч. неделя
19.	Нижняя прямая и боковая подачи.	1	7 уч. неделя.
20.	Верхняя прямая и боковая подача.	1	7 уч. неделя.
21.	Тактические действия	1	7 уч. неделя.
22.	Игра волейбол по правилам.	1	8 уч. неделя.

23.	Игра волейбол по правилам	1	8 уч. неделя.
24.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	8 уч. неделя.
2 четверть			
Гимнастика 15 часов			
Спортивные игры 6 часов			
25.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	9 уч. неделя.
26.	Перестроение из колонны по два и по четыре по одному разведением и слиянием.	1	9 уч. неделя.
27.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см.)	1	9 уч. неделя.
28.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см.).	1	10 уч. неделя.
29.	Акробатические комбинации. Вольное упражнение	1	10 уч. неделя.
30.	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение.	1	10 уч. неделя.
31.	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение. Контрольный урок.	1	11 уч. неделя.
32.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	11 уч. неделя.
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	11 уч. неделя.
34.	Упражнения на брусьях	1	12 уч. неделя.
35.	Опорные прыжки.		12 уч. неделя.
36.	Опорные прыжки	1	12 уч. неделя.
37.	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	13 уч. неделя.
38.	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице	1	13 уч. неделя.
39.	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице.	1	13 уч. неделя.
40.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	14 уч. неделя.
41.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1	14 уч. неделя.
42.	Совершенствование нижней передачи мяча	1	14 уч. неделя.
43.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	15 уч. неделя.
44.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1	15 уч. неделя.
45.	Игра волейбол по правилам	1	15 уч. неделя.

3 четверть			
Лыжная подготовка 18 часов			
Спортивные игры 12 часов			
46.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг	1	16 уч. неделя.
47.	Скользкий шаг. Повороты переступанием	1	16 уч. неделя.
48.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	16 уч. неделя.
49.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя
50.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.
51.	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км	1	17уч. неделя.
52.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	18 уч. неделя.
53.	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 3-4 км.	1	18 уч. неделя.
54.	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	18 уч. неделя.
55.	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 4-5 км.	1	19 уч. неделя.
56.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	19 уч. неделя.
57.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	19 уч. неделя.
58.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	20 уч. неделя.
59.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	20 уч. неделя.
60.	Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1	20 уч. неделя.
61.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	21 уч. Неделя.
62.	Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63.	Встречные эстафеты. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	21 уч. Неделя.
64.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Игра баскетбол по правилам.	1	22 уч. Неделя.
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	22 уч. Неделя.
66.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	22 уч. Неделя.

67.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по правилам	1	23 уч. Неделя.
68.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Правила соревнований	1	23 уч. Неделя.
69.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в баскетбол по правилам	1	23 уч. Неделя.
70.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	1	24 уч. Неделя.
71.	Игра баскетбол по правилам. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	24 уч. Неделя.
72.	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	24 уч. Неделя.
73.	Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	1	25 уч. Неделя.
74.	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон»	1	25 уч. Неделя.
75.	Игра в баскетбол по правилам	1	25 уч. Неделя.
4 четверть			
Спортивные игры 12 часов			
Лёгкая атлетика 15 часов			
76.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры». Игра в футбол по правилам.	1	26 уч. Неделя.
77.	Футбольные упражнения с мячом. Игра в футбол по правилам.	1	26 уч. Неделя.
78.	Остановка и передача мяча в парах различными способами.	1	26 уч. Неделя.
79.	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1	27 уч. Неделя.
80.	Удары по мячу прямым подъемом стопы	1	27 уч. Неделя.
81.	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	27 уч. Неделя.
82.	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	28 уч. Неделя.
83.	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	28 уч. Неделя.
84.	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	1	28 уч. Неделя.

85.	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	29 уч. Неделя.
86.	Игра в футбол по правилам.	1	29 уч. Неделя.
87.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	29 уч. Неделя.
88.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	30 уч. Неделя.
89.	Тестирование бега на 60 м	1	30 уч. Неделя.
90.	Тестирование бега на 100 метров	1	30 уч. Неделя.
91.	Бег с препятствиями.	1	31 уч неделя.
92.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	31 уч. неделя.
93.	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	31 уч. неделя.
94.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	32 уч. неделя.
95.	Бег на 2000 и 3000 м без учета времени.	1	32 уч. неделя.
96.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	32 уч. неделя.
97.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч. неделя.
98.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч.неделя.
99.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	33 уч. неделя.
100.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
101.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
102.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	34 уч.неделя.

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
			9 класс
1 четверть			
Легкая атлетика 12 часов			
Спортивные игры (Волейбол) 12 часов			
1.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	1-я уч. неделя.
2.	Тестирование бега на 60 м	1	1-я уч. неделя.
3.	Тестирование бега на 100 метров	1	1-я уч. неделя.
4.	Бег с препятствиями.	1	2-я уч. неделя.
5.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	2-я уч. неделя.
6.	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	2-я уч. неделя.
7.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	3-я уч. неделя.
8.	Бег на 2000 и 3000 м без учета времени.	1	3-я уч. неделя.
9.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	3-я уч. неделя.
10.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя
11.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	4-я уч. неделя.
12.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	4 уч. неделя.
13.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	5-я уч. неделя
14.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1	5 уч. неделя.
15.	Совершенствование нижней передачи мяча	1	5-я уч. неделя.
16.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	6-я уч. неделя..
17.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1	6-я уч. неделя.
18.	Прямой нападающий удар	1	6-я уч. неделя
19.	Нижняя прямая и боковая подачи.	1	7 уч. неделя.
20.	Верхняя прямая и боковая подача.	1	7 уч. неделя.
21.	Тактические действия	1	7 уч. неделя.
22.	Игра волейбол по правилам.	1	8 уч. неделя.

23.	Игра волейбол по правилам	1	8 уч. неделя.
24.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	8 уч. неделя.
2 четверть			
Гимнастика 15 часов			
Спортивные игры 6 часов			
25.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	9 уч. неделя.
26.	Перестроение из колонны по два и по четыре по одному разведением и слиянием.	1	9 уч. неделя.
27.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см.)	1	9 уч. неделя.
28.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см.).	1	10 уч. неделя.
29.	Акробатические комбинации. Вольное упражнение	1	10 уч. неделя.
30.	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение.	1	10 уч. неделя.
31.	Акробатическая комбинация . Вольное упражнение. Контрольный урок.	1	11 уч. неделя.
32.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	11 уч. неделя.
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	11 уч. неделя.
34.	Упражнения на брусьях	1	12 уч. неделя.
35.	Опорные прыжки.		12 уч. неделя.
36.	Опорные прыжки	1	12 уч. неделя.
37.	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	13 уч. неделя.
38.	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице	1	13 уч. неделя.
39.	Обучение лазанию по канату, гимнастической лестнице.	1	13 уч. неделя.
40.	Техника безопасности на уроках «спортивные игры»	1	14 уч. неделя.
41.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1	14 уч. неделя.
42.	Совершенствование нижней передачи мяча	1	14 уч. неделя.
43.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	15 уч. неделя.
44.	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1	15 уч. неделя.
45.	Игра волейбол по правилам	1	15 уч. неделя.

3 четверть			
Лыжная подготовка 18 часов			
Спортивные игры 12 часов			
46.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг	1	16 уч. неделя.
47.	Скользкий шаг. Повороты переступанием	1	16 уч. неделя.
48.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	16 уч. неделя.
49.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя
50.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	17 уч. неделя.
51.	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км	1	17уч. неделя.
52.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	18 уч. неделя.
53.	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 3-4 км.	1	18 уч. неделя.
54.	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	18 уч. неделя.
55.	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 4-5 км.	1	19 уч. неделя.
56.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	19 уч. неделя.
57.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	19 уч. неделя.
58.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	20 уч. неделя.
59.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	20 уч. неделя.
60.	Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1	20 уч. неделя.
61.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	21 уч. Неделя.
62.	Лыжные гонки – 3 км. Повторение поворотов, торможений.	1	21 уч. Неделя.
63.	Встречные эстафеты. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	21 уч. Неделя.
64.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Игра баскетбол по правилам.	1	22 уч. Неделя.
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	22 уч. Неделя.
66.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	22 уч. Неделя.

67.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по правилам	1	23 уч. Неделя.
68.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Правила соревнований	1	23 уч. Неделя.
69.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра в баскетбол по правилам	1	23 уч. Неделя.
70.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места..	1	24 уч. Неделя.
71.	Игра баскетбол по правилам. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола	1	24 уч. Неделя.
72.	Броски со штрафной линии. Игровые задания.	1	24 уч. Неделя.
73.	Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	1	25 уч. Неделя.
74.	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон»	1	25 уч. Неделя.
75.	Игра в баскетбол по правилам	1	25 уч. Неделя.
4 четверть			
Спортивные игры 12 часов			
Лёгкая атлетика 15 часов			
76.	Техника безопасности на уроках «Спортивные игры». Игра в футбол по правилам.	1	26 уч. Неделя.
77.	Футбольные упражнения с мячом. Игра в футбол по правилам.	1	26 уч. Неделя.
78.	Остановка и передача мяча в парах различными способами.	1	26 уч. Неделя.
79.	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1	27 уч. Неделя.
80.	Удары по мячу прямым подъемом стопы	1	27 уч. Неделя.
81.	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	1	27 уч. Неделя.
82.	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	1	28 уч. Неделя.
83.	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	1	28 уч. Неделя.
84.	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	1	28 уч. Неделя.

85.	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	1	29 уч. Неделя.
86.	Игра в футбол по правилам.	1	29 уч. Неделя.
87.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	29 уч. Неделя.
88.	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег.	1	30 уч. Неделя.
89.	Тестирование бега на 60 м	1	30 уч. Неделя.
90.	Тестирование бега на 100 метров	1	30 уч. Неделя.
91.	Бег с препятствиями.	1	31 уч неделя.
92.	Техника метания мяча на дальность с места.	1	31 уч. неделя.
93.	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	31 уч. неделя.
94.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	32 уч. неделя.
95.	Бег на 2000 и 3000 м без учета времени.	1	32 уч. неделя.
96.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	32 уч. неделя.
97.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч. неделя.
98.	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33 уч.неделя.
99.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	33 уч. неделя.
100.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
101.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	34 уч. неделя.
102.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	34 уч.неделя.