

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

уровень образования: основное общее образование

срок реализации программы: 5-9 класс

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы «Физическая культура» для 5-9 классы (автор В.И. Лях, М.: «Просвещение», 2016), образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ»

Учебники: «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленский, учебник для общеобразовательных организаций, 7-е изд.-Москва, Просвещение 2018 год. «Физическая культура» 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха, учебник для общеобразовательных организаций, Москва, «Просвещение» 2018г. Рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения программы 5-7 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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 освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных

систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и

сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты освоения программы 8-9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и понимать:

особенности развития избранного вида спорта;

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Содержание учебного предмета

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 6 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа,

физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I четверть	
	Основы знаний физической культуре	3
1	История зарождения олимпийского движения в России.	1
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Легкая атлетика	9
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
5	Высокий старт.	1
6	Бег на результат 60 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.	1
10	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1
11	Бег с ускорением.	1
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1
	Спортивные игры	12

13	Основные правила игры в баскетбол.	1
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Повороты без мяча и с мячом.	1
17	Обучение техники движения.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
22	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	Броски одной и двумя руками с места.	1
24	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
	II четверть	
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Гимнастика	19
26	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
27	Виды гимнастики.	1

28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
29	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
30	Два кувырка вперед слитно.	1
31	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
32	ОРУ без предметов и с предметами.	1
33	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1
34	Упражнения на гимнастической скамье.	1
35	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
36	Лазание по канату.	1
37	Подтягивание.	1
38	Упражнения в висах и упорах.	1
39	Опорные прыжки.	1
40	Прыжки на скакалке.	1
41	Броски набивного мяча.	1
42	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
43	Акробатические упражнения с партнером.	1
44	Способы регулирования физической нагрузки.	1
	Развитие двигательных способностей	3
45	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен).	1

47	Организация и проведения пеших туристических походов.	1
	III четверть	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	23
48	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
49	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1
52	Передвижение на лыжах 3 км.	1
53	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъем «елочкой»	1
54	Торможение и повороты упором.	1
55	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
56	Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палочки», «С горки на горку».	1
57	Одновременный одношажный ход.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Поворот на месте махом.	1
61	Прохождение дистанции 4 км.	1
62	Игра «Гонки с преследованием».	1
63	Игра «Гонка с выбыванием».	1
64	Игра «Карельская гонка».	1
65	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1

66	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
67	Виды лыжного спорта.	1
68	Применение лыжных мазей.	1
69	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
70	Лыжные эстафеты.	1
	Спортивные игры	6
71	Основные приемы игры в волейбол.	1
72	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
74	Передачи мяча над собой.	1
75	Передачи мяча через сетку.	1
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Спортивные игры	6
77	Нижняя прямая подача через сетку.	1
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	IV четверть	
79	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
80	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	1
81	Нападение быстрым прорывом. Баскетбол.	1
82	Игра по правилам мини-баскетбола	1
	Легкая атлетика	21

83	Овладение техники прыжка в высоту.	1
84	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
85	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
86	Упражнения для развития скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
87	Измерение результатов, подача команд.	1
88	Демонстрация упражнений.	1
89	Правила соревнований в беге.	1
90	Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1
91	Метание мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор.	1
92	Бросок набивного мяча (2 кг). Двумя руками из различных исходных положений.	1
93	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	1
94	Прыжки и многоскоки.	1
95	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1
96	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1
97	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
98	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
99	Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
100	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений	1
101	Помощь в оценке результатов и проведения соревнований.	1
102	Игра в футбол.	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I четверть	
	Основы знаний физической культуре	3
1	История зарождения олимпийского движения в России.	1
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Легкая атлетика	9
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
5	Высокий старт.	1
6	Бег на результат 60 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.	1
10	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1
11	Бег с ускорением.	1
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1
	Спортивные игры	13

13	Основные правила игры в баскетбол.	1
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Повороты без мяча и с мячом.	1
17	Обучение техники движения.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
22	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	Броски одной и двумя руками с места.	1
24	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
25	Перехват мяча	1
	II четверть	
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Гимнастика	19

28	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
29	Виды гимнастики.	1
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
31	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
32	Два кувырка вперед слитно.	1
33	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
34	ОРУ без предметов и с предметами.	1
35	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1
36	Упражнения на гимнастической скамье.	1
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
38	Лазание по канату.	1
39	Подтягивание.	1
40	Упражнения в висах и упорах.	1
41	Опорные прыжки.	1
42	Прыжки на скакалке.	1
43	Броски набивного мяча.	1
44	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
45	Акробатические упражнения с партнером.	1
46	Способы регулирования физической нагрузки.	1
	Развитие двигательных способностей	3
47	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1

	III четверть	
48	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1
49	Организация и проведения пеших туристических походов.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	23
50	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
52	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
53	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1
54	Передвижение на лыжах 3 км.	1
55	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъем «елочкой»	1
56	Торможение и повороты упором.	1
57	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
58	Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палочки», «С горки на горку».	1
59	Одновременный одношажный ход.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом.	1
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62	Поворот на месте махом.	1
63	Прохождение дистанции 4 км.	1
64	Игра «Гонки с преследованием».	1
65	Игра «Гонка с выбыванием».	1
66	Игра «Карельская гонка».	1

67	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
68	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
69	Виды лыжного спорта.	1
70	Применение лыжных мазей.	1
71	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
72	Лыжные эстафеты.	1
	Спортивные игры	6
73	Основные приемы игры в волейбол.	1
74	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
76	Передачи мяча над собой.	1
77	Передачи мяча через сетку.	1
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Спортивные игры	6
79	Нижняя прямая подача через сетку.	1
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	IV четверть	
81	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
82	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	1
83	Нападение быстрым прорывом. Баскетбол.	1
84	Игра по правилам мини-баскетбола	1

	Легкая атлетика	21
85	Овладение техники прыжка в высоту.	1
86	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
87	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88	Упражнения для развития скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
89	Измерение результатов, подача команд.	1
90	Демонстрация упражнений.	1
91	Правила соревнований в беге.	1
92	Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1
93	Метание мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор.	1
94	Бросок набивного мяча (2 кг). Двумя руками из различных исходных положений.	1
95	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	1
96	Прыжки и многоскоки.	1
97	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1
98	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1
99	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
100	Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
101	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений	1
102	Помощь в оценке результатов и проведения соревнований.	1
103	Помощь в подготовке места проведения занятий.	1

104	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
105	Бег на 1500 метров.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I четверть	
	Легкая атлетика	10

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800 м, девочки 500 м.	1
3	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м.	1
5	Бег 30 м. – учет. Метание мяча 150 г. С места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут.	1
7	Учет – метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м., бег 40 м.	1
8	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1500 м. (мал), 1000 м. (дев). Эстафеты, старт из различных исходных положений.	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	
	Спортивные игры	15
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс УГГ со скалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить Броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением	1

	мяча.	
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.	1
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячом.	1
20	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком и лицом.	1
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
II четверть		
	Спортивные игры	2
26	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости в четверти.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	20
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед и назад.	1
30	Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м); кувырок назад в полу-шпагат (д).	1
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборств (м).	1

34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
35	Лазание по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д).	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнения команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	Разучивание акробатической комбинации.	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
41	Упражнения в равновесии.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	Передвижение по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.	1
	III четверть	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	24
49	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1

52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
54	Одновременный двухшажный ход.	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход.	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Подъем в гору скольльзящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100 м.	1
69	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1

72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой.	1
	Элементы единоборств	6
73	Упражнения в равновесии(д); стойка и передвижение в стойке (м).	1
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д), освобождение от захватов (м).	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
	Спортивные игры	13
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
	IV четверть	
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч».	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорение.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорение. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1

90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини – волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
	Легкая атлетика	12
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3 – шагов разбега. Игра «Перестрелка».	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	Разучить и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учет в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I четверть	25

	Легкая атлетика	10
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
	Спортивные игры	15
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1

13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
	II четверть	

	Спортивные игры	2
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	18
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Лазанье по канату	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1

43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушагах.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
	Элементы единоборств	3
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
	III четверть	30
	Лыжная подготовка	24
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1

60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
	Элементы единоборств	6
73	Страховка и само страховка.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища.	1
76	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1

	IV четверть	27
	Спортивные игры	13
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	Прием мяча снизу после подачи.	1
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
	Легкая атлетика	14
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1

98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1
103	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1
104	Кросс 1000 метров	1
105	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

п/п№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	І четверть	25

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорениями по 80м.	1
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- 15		
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1

17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
	II четверть	23
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
26	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
27	Кувырки вперед и назад.	1
28	Лазанье по канату в три приема.	1
29	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
30	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
31	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
32	Лазанье по канату	1
33	Подъем махом назад в седе ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
34	Акробатические упражнения	1
35	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
36	Акробатическая комбинация	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1

39	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
40	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
41	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
42	Соединение из 3-4 элементов.	1
43	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	3
44	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
45	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
46	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
	Спортивные игры - 2	
47	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка»	1
48	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	III четверть	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скольльзящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором.	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1

64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
	Коньковый ход.	1
67	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
68	Торможение и поворот упором	1
69	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
70	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
71	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	6
72	Элементы единоборств. Виды борьбы	1
73	Стойки и передвижение в стойке.	1
74	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1
75	Игра «Вытаскивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
	IV четверть	27
	Спортивные игры	10
79	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
83	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол	1
84	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1
85	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
86	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
87	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
88	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14

89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
90	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
91	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
92	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
93	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
94	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
95	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
96	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
97	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
98	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
99	Учёт по метанию мяча на дальность.	1
100	Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Эстафеты с предметами.	1
102	Километры здоровья.	1

