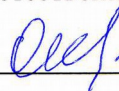


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»  
городского округа Самара

«ОБСУЖДЕНО»  
Председатель МО учителей  
естественно-научного цикла

 Л.М. Ошкордина

20.06.2017 г.

«ПРОВЕРЕНО»  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

 Н.Б. Бирюкова

20.06.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ  
Школы №13 г.о. Самара

 И.Ф. Токмань  
(Приказ № 305-од  
от «23» августа 2017 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической культуре**

уровень программы основное общее образование

5-9 класс

Составители: Фатулев Сергей Павлович  
Семенов Дмитрий Владимирович

Самара 2017 г.

## Паспорт программы

Класс	5	6	7	8	9
<b>Предмет</b>	Физическая культура				
<b>Уровень программы</b>	Базовый				
<b>Количество часов в неделю</b>	3	3	3	3	3
<b>Количество часов в год</b>	102	102	102	102	102
<b>Количество часов 5-9 кл.:</b>	510				
<b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями</b>	ФГОС				
<b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>	<p style="text-align: center;">Примерная основная образовательная программа среднего общего образования - Фгосреестр, 2015</p> <p style="text-align: center;">Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г.</p> <p style="text-align: center;">Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2016</p>				
<b>Учебник</b>	<p>Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвещение» 2016.</p>		<p>Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Москва «Просвещение» 2016.</p>		

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования –Фгосреестр, 2015.

- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение»,2014.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знанийнаучно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Личностные результаты**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

Выпускник научится

- характеризовать технику движений и её основные показатели;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- планировать режим дня;
- самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой;
- подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять опорные прыжки;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);
- выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;
- правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

Выпускник получит возможность научиться

- раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;
- понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья;

- самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры;

- измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

- самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;

## **6 класс**

Выпускник научится

- характеризовать основные показатели физического развития;

- раскрывать понятие здоровья и значение здорового образа жизни;

- объяснять влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

- знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;

- разучивать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание

Выпускник получит возможность научиться

- определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;

- планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).



- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.

### **7 класс**

Выпускник научится

- раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям;

- характеризовать осанку как показатель физического развития человека;

- раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

- соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур;

- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом;

- характеризовать типовые травмы и причины их возникновения;

- выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики.;

- выполнять организующие команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять опорные прыжки;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;

- выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;

- правильно выполнять технику конькового Бега;

- правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов

Выпускник получит возможность научиться

- характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития
- самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - соблюдать правила соревнований.

### **8 класс**

Выпускник научится

- осмысливать понятие о физическом развитии;
- объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования.
- закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания;
- руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;
- использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом;
- выполнять организующие команды и приемы;
- описывать технику акробатических упражнений;
- описывать технику опорных прыжков;
- описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине, брусьях;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх;
- правильно выполнять технику конькового хода;
- правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

Выпускник получит возможность научиться

- использовать походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма.
- знать знаменитых отечественных победителей олимпиады;
- характеризовать основные приемы восстановительного массажа.
- знать технику выполнения простейших приемов массажа.
- организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками;
- делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

## **9 класс**

Выпускник научится

- обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели.
- знать основные правила обучения новым движениям;
- проводить профилактику появления ошибок и способы их устранения;

- раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления;

- руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;

- оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом;

- организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками;

- выполнять организующие команды и приемы;

- описывать технику акробатических упражнений;

- описывать технику опорных прыжков;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;

- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх;

- правильно выполнять технику конькового хода;

- правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

Выпускник получит возможность научиться

- организовывать и проводить пешие туристские походы;

- знать требования к технике безопасности и бережному отношению к природе;

- определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования.

- характеризовать основные приемы восстановительного массажа;

- знать технику выполнения простейших приемов массажа.

- составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

- анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

- измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья;

- проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

- составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями;

- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

**Планируемые результаты работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами**

В итоге проведения коррекционной работы обучающиеся с ОВЗ в достаточной мере осваивают основную образовательную программу ФГОС СОО.

Планируется преодоление, компенсация или минимизация имеющихся у подростков нарушений; совершенствование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных компетенций, что позволит школьникам освоить основную образовательную программу, успешно пройти итоговую аттестацию и продолжить обучение в выбранных профессиональных образовательных организациях разного уровня.

**Личностные результаты:**

- сформированная мотивация к труду;
- ответственное отношение к выполнению заданий;
- адекватная самооценка и оценка окружающих людей;
- сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;
- умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- понимание ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- понимание и неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка собственных возможностей по реализации жизненных планов;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;
- ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных источников;

- овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;

- определение назначения и функций различных социальных институтов.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы** должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и/или профессиональной деятельности школьников с ОВЗ.

Обучающиеся с ОВЗ достигают предметных результатов освоения основной образовательной программы на базовом уровне в зависимости от их индивидуальных способностей, вида и выраженности особых образовательных потребностей, а также успешности проведенной коррекционной работы.

На базовом уровне обучающиеся с ОВЗ овладевают общеобразовательными и общекультурными компетенциями в рамках предметных областей ООП СОО.

Учитывая разнообразие и вариативность особых образовательных потребностей обучающихся, а также различную степень их выраженности, прогнозируется достаточно дифференцированный характер освоения ими предметных результатов.

**Предметные результаты:**

- освоение программы учебных предметов на базовом уровне при сформированной в целом учебной деятельности и достаточных познавательных, речевых, эмоционально-волевых возможностях;

- освоение элементов учебных предметов на базовом уровне и элементов интегрированных учебных предметов (подростки с когнитивными нарушениями).

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение

---

<sup>1</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"



делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие

представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней

зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно - сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз,

занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

##### *Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.

Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### *Модуль 2. Самбо.*

#### *Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

#### *Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и

одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный

двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «плавание» не проводятся. Часы отведенный на раздел плавание распределены по всем разделам.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнования - эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию

грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.



Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю – по 102 часа в год по каждой параллели (34 учебные недели). Общий объем рабочей программы рассчитан на пять лет обучения из расчета 510 часов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

Раздел (тема) программы	Кол-во часов в примерной программе	Кол-во часов в рабочей программе	классы				
			5	6	7	8	9
Физическая культура как область знаний	В процессе уроков						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В режиме дня ( в школе и доме)						
Легкая атлетика	105	105	21	21	21	21	21
Гимнастика	105	105	21	21	21	21	21
Лыжная подготовка	150	150	30	30	30	30	30
Баскетбол	78	78	16	16	16	15	15
Волейбол	72	72	14	14	14	15	15
Всего часов	510	510	102	102	102	102	102

## Тематическое планирование, 5класс

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Легкая атлетика 10 часов (всего 21 ч.)			
1.	1 неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой. ТБ во время занятий легкой атлетикой	1 час Изучение нового
2.	1 неделя	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до50 м.	1 час Изучение нового
3.	1 неделя	Высокий старт, бег 30м на результат.	1 час Изучение нового
4.	2 неделя	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета	1 час Изучение нового
5.	2 неделя	Бег 60 м на результат.	1 час Изучение нового
6.	2 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
7.	3 неделя	Метание мяча с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
8.	3 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
9.	3 неделя	Метание мяча с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
10.	4 неделя	Бег 1000 м	1 час Изучение нового
Баскетбол 9 часов (всего 16 ч.)			
11.	4 неделя	ТБ во время занятий баскетболом. Стойка игрока, перемещения в стойке	1 час Изучение нового
12.	4 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
13.	5 неделя	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
14.	5 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1 час Изучение нового
15.	5 неделя	Остановка мяча в прыжке и в шаге	1 час Изучение нового
16.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1 час комбинированной
17.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	1 час комбинированный
18.	6 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1 час Изучение нового
19.	7 неделя	Учебная игра в мини-баскетбол	1 час

			Изучение нового
Волейбол 8 часов (всего 14 ч.)			
20.	7 неделя	ТБ во время игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1 час Изучение нового
21.	7 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 час Изучение нового
22.	8 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
23.	8 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	1 час Изучение нового
24.	8 неделя	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1 час Изучение нового
25.	9 неделя	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час Изучение нового
26.	9 неделя	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час Изучение нового
27.	9 неделя	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1 час Изучение нового
Гимнастика 21 час			
28.	10 неделя	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 час Изучение нового
29.	10 неделя	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1 час Изучение нового
30.	10 неделя	Лазанье по канату в три приема	1 час Изучение нового
31.	11 неделя	Кувырок назад, кувырок вперед	1 час Изучение нового
32.	11 неделя	Перелазание через препятствия	1 час Изучение нового
33.	11 неделя	Лазанье по канату в три приема.	1 час Изучение нового
34.	12 неделя	Кувырок назад, кувырок вперед	1 час Изучение нового
35.	12 неделя	Стойка на лопатках	1 час Изучение нового
36.	12 неделя	Висы и упоры	1 час Изучение нового
37.	13 неделя	Лазанье по канату	1 час Изучение нового
38.	13 неделя	Висы и упоры.	1 час Изучение нового
39.	13 неделя	Мост с помощью и самостоятельно	1 час Изучение нового
40.	14 неделя	Акробатическая комбинация	1 час Изучение нового
41.	14 неделя	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1 час Изучение нового
42.	14 неделя	Опорный прыжок; вскок в упор присев,	1 час

		соскок прогнувшись	Изучение нового
43.	15 неделя	Упражнения на брусьях	1 час Изучение нового
44.	15 неделя	Акробатическая комбинация	1 час Изучение нового
45.	15 неделя	Опорный прыжок	1 час Изучение нового
46.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1 час Изучение нового
47.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1 час Изучение нового
48.	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1 час Изучение нового
Лыжная подготовка 30 часов			
49.	17 неделя	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1 час Изучение нового
50.	17 неделя	Скользящий шаг без палок и с палками	1 час Изучение нового
51.	17 неделя	Повороты переступанием	1 час Изучение нового
52.	18 неделя	Скользящий шаг с палками	1 час Изучение нового
53.	18 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
54.	18 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
55.	19 неделя	Подъем «полуелочкой»	1 час Изучение нового
56.	19 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
57.	19 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
58.	20 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
59.	20 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
60.	20 неделя	Торможение «плугом»	1 час Изучение нового
61.	21 неделя	Подъем «полуелочкой».	1 час Изучение нового
62.	21 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
63.	21 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
64.	22 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
65.	22 неделя	Подъем «полуелочкой».	1 час Изучение нового

66.	22 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
67.	23 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
68.	23 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
69.	23 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
70.	24 неделя	Спуски с пологих склонов	1 час Изучение нового
71.	24 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
72.	24 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
73.	25 неделя	Спуски с пологих склонов	1 час Изучение нового
74.	25 неделя	Прохождение дистанции до 3 км	1 час Изучение нового
75.	25 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
76.	26 неделя	Прохождение дистанции до 3 км	1 час Изучение нового
77.	26 неделя	Спуски с пологих склонов	1 час Изучение нового
78.	26 неделя	Прохождение дистанции до 3 км	1 час Изучение нового
Баскетбол 7 часов (всего 16 ч.)			
79.	27 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1 час Изучение нового
80.	27 неделя	Остановка мяча прыжком и в шаге	1 час Изучение нового
81.	27 неделя	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1 час Изучение нового
82.	28 неделя	Передачи мяча в тройках с перемещением	1 час Изучение нового
83.	28 неделя	Броски после ведения	1 час Изучение нового
84.	28 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
85.	29 неделя	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения	1 час Повторение изученного
Волейбол 6 часов (всего 14 ч.)			
86.	29 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1 час Изучение нового
87.	29 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1 час Изучение нового

88.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1 час Изучение нового
89.	30 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
90.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед	1 час Изучение нового
91.	31 неделя	Учебная игра в мини-волейбол	1 час Изучение нового
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>			
92.	31 неделя	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
93.	31 неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
94.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Изучение нового
95.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Изучение нового
96.	32 неделя	Бег 60 м	1 час Изучение нового
97.	33 неделя	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
98.	33 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
99.	33 неделя	Медленный бег до 15 мин	1 час Изучение нового
100.	34 неделя	Бег 1000 м	1 час Изучение нового
101.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Изучение нового
102.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час комбинированный

### Тематическое планирование, 6 класс

№	дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
<b>Легкая атлетика 10 часов (всего 21 ч.)</b>			
1.	1 неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой. ТБ во время занятий легкой атлетикой	1 час Изучение нового
2.	1 неделя	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	1 час Изучение нового
3.	1 неделя	Высокий старт, бег 30 м на результат.	1 час Изучение нового
4.	2 неделя	Высокий старт от 30 до 40 м	1 час

			Изучение нового
5.	2 неделя	Бег 60 м на результат.	1 час Изучение нового
6.	2 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
7.	3 неделя	Метание мяча с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
8.	3 неделя	Прыжки в длину с разбега.	1 час Изучение нового
9.	3 неделя	Метание мяча с 4-5 шагов .	1 час Изучение нового
10.	4 неделя	Бег 1200 м	1 час Изучение нового
Баскетбол 9 часов (всего 16ч.)			
11.	4 неделя	ТБ во время занятий баскетболом. Стойка игрока, перемещения в стойке	1 час Изучение нового
12.	4 неделя	Стойка игрока, перемещения в стойке	1 час Изучение нового
13.	5 неделя	Ведение мяча на месте и в движении	1 час Изучение нового
14.	5 неделя	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 час Изучение нового
15.	5 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1 час Изучение нового
16.	6 неделя	Остановка мяча в прыжке и в шаге	1 час Изучение нового
17.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1 час Изучение нового
18.	6 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1 час Изучение нового
19.	7 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
Волейбол 8 часов (всего 14 ч.)			
20.	7 неделя	ТБ во время игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1 час Изучение нового
21.	7 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 час Изучение нового
22.	8 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
23.	8 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	1 час Изучение нового
24.	8 неделя	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1 час Изучение нового
25.	9 неделя	Игра по упрощенным правилам в волейбол	1 час Изучение нового
26.	9 неделя	Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1 час Изучение нового
27.	9 неделя	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1 час Изучение нового
Гимнастика 21 час			
28.	10 неделя	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 час Изучение нового

29.	10 неделя	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1 час Изучение нового
30.	10 неделя	Лазанье по канату в три приема	1 час Изучение нового
31.	11 неделя	Кувырок назад, кувырок вперед	1 час Изучение нового
32.	11 неделя	Два кувырка вперед слитно	1 час Изучение нового
33.	11 неделя	Подъем переворотом на н/ж	1 час Изучение нового
34.	12 неделя	Лазанье по канату	1 час Изучение нового
35.	12 неделя	Мост из положения стоя с помощью	1 час Изучение нового
36.	12неделя	Махом назад соскок	1 час Изучение нового
37.	13 неделя	Лазанье по канату. учет	1 час Изучение нового
38.	13 неделя	Акробатические упражнения	1 час Изучение нового
39.	13 неделя	Упражнения на брусках	1 час Изучение нового
40.	14 неделя	Упражнения в равновесии	1 час Изучение нового
41.	14 неделя	Акробатические упражнения.	1 час Изучение нового
42.	14 неделя	Упражнения на брусках.	1 час Изучение нового
43.	15 неделя	Опорный прыжок ноги врозь.	1 час Изучение нового
44.	15 неделя	Опорный прыжок ноги врозь	1 час Комбинированный
45.	15 неделя	Опорный прыжок	1 час Изучение нового
46.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	1 час Изучение нового
47.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1 час Изучение нового
48.	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1 час Изучение нового
Лыжная подготовка 30 часов			
49.	17 неделя	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1 час Изучение нового
50.	17 неделя	Скользкий шаг без палок и с палками	1 час Изучение нового
51.	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
52.	18 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
53.	18 неделя	Попеременный двухшажный ход.	1 час Комбинированный



			й
54.	18 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
55.	19 неделя	Одновременный двухшажный ход.	1 час Комбинированный
56.	19 неделя	Подъем «полуелочкой	1 час Изучение нового
57.	19 неделя	Одновременный безшажный ход	1 час Изучение нового
58.	20 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
59.	20 неделя	Торможение и поворот упором .	1 час Комбинированный
60.	20 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Комбинированный
61.	21 неделя	Подъем «елочкой»	1 час Изучение нового
62.	21 неделя	Одновременный двухшажный ход.	1 час Изучение нового
63.	21 неделя	Повороты переступанием в движении.	1 час Изучение нового
64.	22 неделя	Попеременный двухшажный ход.	1 час Изучение нового
65.	22 неделя	Одновременный двухшажный ход,	1 час Изучение нового
66.	22 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
67.	23 неделя	Подъем «полуелочкой.	1 час Изучение нового
68.	23 неделя	Прохождение дистанции до 3,5 км	1 час Изучение нового
69.	23 неделя	Попеременный двухшажный ход,	1 час Изучение нового
70.	24 неделя	Повороты переступанием в движении.	1 час Изучение нового
71.	24 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Комбинированный
72.	24 неделя	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1 час Изучение нового
73.	25 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
74.	25 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Комбинированный
75.	25 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
76.	27 неделя	Прохождение дистанции до 3 км	1 час Изучение нового

77.	27 неделя	Прохождение дистанции до 3 км.	1 час Комбинированный
78.	27 неделя	Игры на лыжах	1 час Изучение нового
Баскетбол 7 часов (всего 16 ч.)			
79.	28 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1 час Изучение нового
80.	28 неделя	Остановка мяча прыжком в шаге	1 час Изучение нового
81.	28 неделя	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1 час Изучение нового
82.	29 неделя	Передачи мяча в тройках с перемещением	1 час Изучение нового
83.	29 неделя	Броски после ведения	1 час Изучение нового
84.	29 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
85.	30 неделя	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения	1 час Повторение изученного
Волейбол 6 часов (всего 14 ч.)			
86.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1 час Изучение нового
87.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1 час Изучение нового
88.	31 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1 час Изучение нового
89.	31 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
90.	31 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед	1 час Изучение нового
91.	32 неделя	Учебная игра в волейбол	1 час Изучение нового
Легкая атлетика 11 часов (всего 21ч. )			
92.	32 неделя	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
93.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
94.	33 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Изучение нового
95.	33 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Комбинированный
96.	33 неделя	Бег 60 м	1 час Изучение нового
97.	34 неделя	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
98.	34 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
99.	34 неделя	Медленный бег до 15 мин	1 час Изучение нового

100.	35 неделя	Бег 1200 м	1 час Изучение нового
101.	35 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Изучение нового
102.	35 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Комбинированный

### Тематическое планирование, 7 класс

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Легкая атлетика 10 часов (всего 21 ч.)			
1.	1 неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой. ТБ во время занятий легкой атлетикой	1 час Изучение нового
2.	1 неделя	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	1 час Изучение нового
3.	1 неделя	Высокий старт, бег 30 м на результат.	1 час Изучение нового
4.	2 неделя	Высокий старт от 30 до 40 м	1 час Изучение нового
5.	2 неделя	Бег 60 м на результат.	1 час Изучение нового
6.	2 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
7.	3 неделя	Метание мяча на дальность	1 час Изучение нового
8.	3 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
9.	3 неделя	Метание мяча с разбега	1 час Изучение нового
10.	4 неделя	Бег 1500 м	1 час Изучение нового
Баскетбол 9 часов (всего 16 ч.)			
11.	4 неделя	ТБ во время занятий баскетболом. Стойка игрока, перемещения в стойке	1 час Изучение нового
12.	4 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
13.	5 неделя	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
14.	5 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового

15.	5 неделя	Остановка мяча в прыжке и в шаге	1 час Изучение нового
16.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1 час Изучение нового
17.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	1 час Комбинированный
18.	6 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1 час Изучение нового
19.	7 неделя	Учебная игра в мини-баскетбол	1 час Изучение нового
Волейбол 8 часов (всего 14 ч.)			
20.	7 неделя	ТБ во время игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1 час Изучение нового
21.	7 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 час Изучение нового
22.	8 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
23.	8 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	1 час Изучение нового
24.	8 неделя	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1 час Изучение нового
25.	9 неделя	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час Изучение нового
26.	9 неделя	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час Комбинированный
27.	9 неделя	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1 час Изучение нового
Гимнастика 21 час			
28.	10 неделя	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 час Изучение нового
29.	10 неделя	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1 час Изучение нового
30.	10 неделя	Лазанье по канату в три приема	1 час Изучение нового
31.	11 неделя	Кувырок назад, кувырок вперед	1 час Изучение нового
32.	11 неделя	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1 час Изучение нового
33.	11 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 час Изучение нового
34.	12 неделя	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью.	1 час Изучение нового
35.	12 неделя	Лазанье по канату	1 час Изучение нового
36.	12 неделя	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1 час Изучение нового
37.	13 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1 час Изучение нового
38.	13 неделя	Акробатические упражнения.	1 час Изучение нового

39.	13 неделя	Упражнения на брусьях	1 час Изучение нового
40.	14 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1 час Изучение нового
41.	14 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 час Изучение нового
42.	14 неделя	Акробатическая комбинация	1 час Изучение нового
43.	15 неделя	Упражнения в равновесии (д.); элементы единоборства (м)	1 час Комбинированный
44.	15неделя	Опорный прыжок	1 час Изучение нового
45.	15 неделя	Опорный прыжок	1 час Комбинированный
46.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1 час Изучение нового
47.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1 час Изучение нового
48.	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1 час Изучение нового
Лыжная подготовка 30 часов			
49.	17 неделя	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1 час Изучение нового
50.	17 неделя	Скользящий шаг без палок и с палками	1 час Изучение нового
51.	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
52.	18 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
53.	18 неделя	Скользящий шаг без палок и с палками	1 час Изучение нового
54.	18 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
55.	19 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
56.	19 неделя	Подъем «полуелочкой	1 час Изучение нового
57.	19 неделя	Одновременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
58.	20 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
59.	20 неделя	Одновременный одношажный ход	1 час Изучение нового
60.	20 неделя	Подъем в гору скольльзящим шагом	1 час Изучение нового
61.	21 неделя	Одновременный одношажный ход	1 час Комбинированный
62.	21 неделя	Подъем в гору скольльзящим шагом	1 час Изучение нового
63.	21 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с	1 час

		горы	Изучение нового
64.	22 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час Комбинированный
65.	22 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
66.	22 неделя	Одновременный двухшажный и безшажный ходы	1 час Изучение нового
67.	23 неделя	Поворот на месте махом	1 час Изучение нового
68.	23 неделя	Прохождение дистанции до 4х км.	1 час Изучение нового
69.	23 неделя	Подъем в гору скользящим шагом	1 час Изучение нового
70.	24 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
71.	24 неделя	Одновременный одношажный ход	1 час Изучение нового
72.	24 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час Изучение нового
73.	25 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час Комбинированный
74.	25 неделя	Поворот на месте махом	1 час Изучение нового
75.	25 неделя	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1 час Изучение нового
76.	26 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
77.	26 неделя	Прохождение дистанции до 4х км	1 час Изучение нового
78.	26 неделя	Прохождение дистанции до 3 км	1 час Изучение нового
<b>Баскетбол 7 часов (всего 16 ч.)</b>			
79.	27 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1 час Изучение нового
80.	27 неделя	Остановка мяча прыжком и в шаге	1 час Изучение нового
81.	27 неделя	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1 час Изучение нового
82.	28 неделя	Передачи мяча в тройках с перемещением	1 час Изучение нового
83.	28 неделя	Броски после ведения	1 час Изучение нового
84.	28 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
85.	29 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
<b>Волейбол 6 часов (всего 14 ч.)</b>			
86.	29 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1 час Изучение нового
87.	29 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1 час

			Комбинированный
88.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1 час Изучение нового
89.	30 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Изучение нового
90.	30 неделя	Нижняя прямая подача	1 час Комбинированный
91.	31 неделя	Учебная игра в волейбол	1 час Изучение нового
Легкая атлетика 11 часов (всего 21 ч.)			
92.	31 неделя	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
93.	31 неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
94.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Изучение нового
95.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Комбинированный
96.	32 неделя	Бег 60 м	1 час Изучение нового
97.	33 неделя	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1 час Изучение нового
98.	33 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
99.	33 неделя	Медленный бег до 15 мин	1 час Изучение нового
100.	34 неделя	Бег 1200 м	1 час Изучение нового
101.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Изучение нового
102.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Комбинированный

### Тематическое планирование, 8 класс

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Легкая атлетика 10 часов (всего 21 ч.)			
1.	1 неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1 час Изучение нового
2.	1 неделя	Спринтерский бег. Низкий старт.	1 час Изучение нового
3.	1 неделя	Бег 30м с низкого старта.	1 час

			Изучение нового
4.	2 неделя	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	1 час Изучение нового
5.	2 неделя	Бег 100 м на результат.	1 час Изучение нового
6.	2 неделя	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1 час Изучение нового
7.	3 неделя	Метание мяча на дальность.	1 час Изучение нового
8.	3 неделя	Прыжки в длину с разбега.	1 час Изучение нового
9.	3 неделя	Метание мяча с разбега	1 час Изучение нового
10.	4 Неделя	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1 час Изучение нового
Баскетбол 9 часов (всего 15 ч.)			
11.	4 неделя	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке	1 час Изучение нового
12.	4 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
13.	5 неделя	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
14.	5 неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 час Изучение нового
15.	5 неделя	Перехват мяча	1 час Изучение нового
16.	6 неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1 час Изучение нового
17.	6 неделя	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1 час Изучение нового
18.	6 неделя	Штрафной бросок	1 час Изучение нового
19.	7 неделя	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1 час Изучение нового
Волейбол 8 часов (всего 15 ч.)			
20.	7 неделя	ТБ при игре в волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 час Изучение нового
21.	7 неделя	Передачи мяча во встречных колоннах	1 час Изучение нового
22.	8 неделя	Прием мяча снизу после подачи	1 час Изучение нового
23.	8 неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	1 час Изучение нового
24.	8 неделя	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1 час Изучение нового
25.	9 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания	1 час



		мяча партнером	Изучение нового
26.	9 неделя	Игра по упрощенным правилам	1 час Изучение нового
27.	9 неделя	Учебная игра в волейбол	1 час Изучение нового
Гимнастика 21 час			
28.	10 неделя	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 час Изучение нового
29.	10 неделя	Кувырки вперед и назад	1 час Изучение нового
30.	10 неделя	Лазанье по канату в три приема	1 час Изучение нового
31.	11 неделя	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д)	1 час Изучение нового
32.	11 неделя	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 час Изучение нового
33.	11 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 час Изучение нового
34.	12 Неделя	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1 час Изучение нового
35.	12 Неделя	Лазанье по канату	1 час Изучение нового
36.	12 Неделя	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 час Изучение нового
37.	13 Неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1 час Изучение нового
38.	13 неделя	Акробатические упражнения	1 час Изучение нового
39.	13 неделя	Упражнения на брусьях	1 час Изучение нового
40.	14 неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1 час Изучение нового
41.	14 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) ,	1 час Изучение нового
42.	14 неделя	Акробатическая комбинация	1 час Изучение нового
43.	15 неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 час Изучение нового
44.	15 неделя	Опорный прыжок	1 час Изучение нового
45.	15 неделя	Опорный прыжок	1 час Изучение нового
46.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1 час Изучение нового
47.	16 неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1 час Изучение нового
48.	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы	1 час

		препятствий	Изучение нового
Лыжная подготовка 30 часов			
49.	17 неделя	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1 час Изучение нового
50.	17 неделя	Скользкий шаг без палок и с палками	1 час Изучение нового
51.	17неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
52.	18 неделя	Повороты переступанием в движении	1 час Изучение нового
53.	18 неделя	Подъем в гору скользким шагом	1 час Изучение нового
54.	18 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Изучение нового
55.	19 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Изучение нового
56.	19 Неделя	Подъем «полуелочкой»	1 час Изучение нового
57.	19 неделя	Коньковый ход	1 час Изучение нового
58.	20 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
59.	20 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час Изучение нового
60.	20 неделя	Одновременные ходы	1 час Изучение нового
61.	21 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
62.	21 неделя	Коньковый ход	1 час Изучение нового
63.	21 неделя	Коньковый ход	1 час Комбинированный
64.	22 неделя	Прохождение дистанции до 4,5км	1 час Изучение нового
65.	22 неделя	Торможение и поворот упором	1 час Изучение нового
66.	22 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Изучение нового
67.	23 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Комбинированный
68.	23 неделя	Коньковый ход:	1 час Комбинированный
69.	23 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1 час Изучение нового
70.	24 неделя	Прохождение дистанции до 4,5км.	1 час Изучение нового
71.	24 неделя	Попеременный двухшажный ход	1 час Изучение нового
72.	24 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Изучение нового
73.	25 неделя	Коньковый ход	1 час

			Изучение нового
74.	25 неделя	Коньковый ход	1 час Комбинированный
75.	25 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 час Комбинированный
76.	26 неделя	Прохождение дистанции до 4,5 км	1 час Изучение нового
77.	26 неделя	Прохождение дистанции до 4,5 км	1 час Комбинированный
78.	26 неделя	Коньковый ход	1 час Комбинированный
Баскетбол 6 часов (всего 15 ч.)			
79.	27 неделя	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1 час Изучение нового
80.	27 неделя	Передачи мяча в тройках с перемещением	1 час Изучение нового
81.	27 неделя	Броски после ведения	1 час Изучение нового
82.	28 неделя	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	1 час Изучение нового
83.	28 неделя	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1 час Изучение нового
84.	28 неделя	Учебная игра в баскетбол	1 час Изучение нового
Волейбол 7 часов (всего 15 ч.)			
85.	29 неделя	Передачи мяча во встречных колоннах	1 час Изучение нового
86.	29 неделя	Передачи мяча во встречных колоннах.	1 час Комбинированный
87.	29 неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	1 час Изучение нового
88.	30 неделя	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1 час Изучение нового
89.	30 неделя	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением	1 час Изучение нового
90.	30 неделя	Игра по упрощенным правилам	1 час Изучение нового
91.	31 неделя	Учебная игра в волейбол	1 час Изучение нового
Легкая атлетика 11 часов (всего 21 ч.)			
92.	31 неделя	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
93.	31 неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 час Изучение нового
94.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Комбинированный
95.	32 неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 час Комбинированный
96.	32 неделя	Бег 60 м	1 час Изучение нового
97.	33 неделя	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1 час

			Изучение нового
98.	33 неделя	Прыжки в длину с разбега	1 час Изучение нового
99.	33 неделя	Медленный бег до 15 мин	1 час Изучение нового
100.	34 неделя	Бег 1200 м	1 час Изучение нового
101.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Изучение нового
102.	34 неделя	Кроссовый бег без учёта времени	1 час Комбинированный

### Тематическое планирование, 9класс

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
Легкая атлетика 10 часов (всего 21 ч.)			
1.	1 Неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой	1 Час Изучение нового
2.	1 Неделя	Спринтерский бег. Низкий старт.	1 Час Изучение нового
3.	1 Неделя	Бег 60м с низкого старта.	1 Час Изучение нового
4.	2 Неделя	Высокий старт от 30 до 40 м	1 Час Изучение нового
5.	2 Неделя	Бег 100 м на результат.	1 Час Изучение нового
6.	2 Неделя	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1 Час Изучение нового
7.	3 Неделя	Метание мяча на дальность.	1 Час Изучение нового
8.	3 Неделя	Прыжки в длину с разбега.	1 Час Изучение нового
9.	3 Неделя	Метание мяча с разбега	1 Час Изучение нового
10.	4 Неделя	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1 Час Изучение нового
Баскетбол 9 часов (всего 15 ч.)			
11.	4 Неделя	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке	1 Час Изучение нового
12.	4 Неделя	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 Час Изучение нового
13.	5 Неделя	Передачи мяча двумя руками от груди на	1 Час

		месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Изучение нового
14.	5 Неделя	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1 Час Изучение нового
15.	5 Неделя	Перехват мяча	1 Час Изучение нового
16.	6 Неделя	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1 Час Изучение нового
17.	6 Неделя	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1 Час Изучение нового
18.	6 Неделя	Штрафной бросок	1 Час Изучение нового
19.	7 Неделя	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1 Час Изучение нового
Волейбол 8 часов (всего 15 ч.)			
20.	7 Неделя	ТБ при игре в волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 Час Изучение нового
21.	7 Неделя	Передачи мяча во встречных колоннах	1 Час Изучение нового
22.	8 Неделя	Прием мяча снизу после подачи	1 Час Изучение нового
23.	8 Неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	1 Час Изучение нового
24.	8 Неделя	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1 Час Изучение нового
25.	9 Неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1 Час Изучение нового
26.	9 Неделя	Игра по упрощенным правилам	1 Час Изучение нового
27.	9 Неделя	Учебная игра в волейбол	1 Час Изучение нового
Гимнастика 21 час			
28.	10 Неделя	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 Час Изучение нового
29.	10 Неделя	Кувырки вперед и назад	1 Час Изучение нового
30.	10 Неделя	Лазанье по канату в три приема	1 Час Изучение нового
31.	11 Неделя	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д)	1 Час Изучение нового
32.	11 Неделя	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д)	1 Час Изучение нового
33.	11 Неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 Час Изучение нового
34.	12 Неделя	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот	1 Час

		в упор стоя на одном колене (Д)	Изучение нового
35.	12 Неделя	Лазанье по канату	1 Час Изучение нового
36.	12 Неделя	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 Час Изучение нового
37.	13 Неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1 Час Изучение нового
38.	13 Неделя	Акробатические упражнения	1 Час Изучение нового
39.	13 Неделя	Упражнения на брусьях	1 Час Изучение нового
40.	14 Неделя	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1 Час Изучение нового
41.	14 Неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) ,	1 Час Изучение нового
42.	14 Неделя	Акробатическая комбинация	1 Час Комбинированный
43.	15 Неделя	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1 Час Изучение нового
44.	15 Неделя	Опорный прыжок	1 Час Изучение нового
45.	15 Неделя	Опорный прыжок	1 Час Комбинированный
46.	16 Неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1 Час Изучение нового
47.	16 Неделя	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1 Час Изучение нового
48.	16 Неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1 Час Изучение нового
Лыжная подготовка 30 часов			
49.	17 Неделя	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1 Час Изучение нового
50.	17 Неделя	Скользкий шаг без палок и с палками	1 Час Изучение нового
51.	17 Неделя	Попеременный двухшажный ход	1 Час Изучение нового
52.	18 Неделя	Повороты переступанием в движении	1 Час Изучение нового
53.	18 Неделя	Подъем в гору скольльзящим шагом	1 Час Изучение нового
54.	18 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Изучение нового
55.	19 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Комбинированный
56.	19 Неделя	Подъем «полуелочкой»	1 Час Изучение нового
57.	19 Неделя	Коньковый ход	1 Час Изучение нового

58.	20 Неделя	Торможение и поворот упором	1 Час Изучение нового
59.	20 Неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 Час Изучение нового
60.	20 Неделя	Одновременные ходы	1 Час Изучение нового
61.	21 Неделя	Попеременный двухшажный ход	1 Час Изучение нового
62.	21 Неделя	Коньковый ход	1 Час Комбинированный
63.	21 Неделя	Коньковый ход	1 Час Комбинированный
64.	22 Неделя	Прохождение дистанции до 4,5км	1 Час Изучение нового
65.	23 Неделя	Торможение и поворот упором	1 Час Изучение нового
66.	23 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Изучение нового
67.	23 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Комбинированный
68.	24 Неделя	Коньковый ход:	1 Час Изучение нового
69.	24 Неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1 Час Изучение нового
70.	24 Неделя	Прохождение дистанции до 4,5км.	1 Час Изучение нового
71.	25 Неделя	Попеременный двухшажный ход	1 Час Изучение нового
72.	25 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Изучение нового
73.	25 Неделя	Коньковый ход	1 Час Изучение нового
74.	26 Неделя	Коньковый ход	1 Час Комбинированный
75.	26 Неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1 Час Изучение нового
76.	26 Неделя	Прохождение дистанции до 4,5 км	1 Час Изучение нового
77.	27 Неделя	Прохождение дистанции до 4,5 км	1 Час Комбинированный
78.	27 Неделя	Коньковый ход	1 Час Комбинированный
Баскетбол 6 часов (всего 15 ч.)			
79.	27 Неделя	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1 Час Изучение нового
80.	28 Неделя	Передачи мяча в тройках с перемещением	1 Час Изучение нового
81.	28 Неделя	Броски после ведения	1 Час Изучение нового
82.	28 Неделя	Позиционное нападение и личная защита в	1 Час

		игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	Изучение нового
83.	29 Неделя	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1 Час Изучение нового
84.	29 Неделя	Учебная игра в баскетбол	1 Час Изучение нового
Волейбол 7 часов (всего 15 ч.)			
85.	29 Неделя	Передачи мяча во встречных колоннах	1 Час Изучение нового
86.	30 Неделя	Передачи мяча во встречных колоннах.	1 Час Комбинированный
87.	30 Неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку	1 Час Изучение нового
88.	30 Неделя	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1 Час Изучение нового
89.	31 Неделя	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением	1 Час Изучение нового
90.	31 Неделя	Игра по упрощенным правилам	1 Час Изучение нового
91.	31 Неделя	Учебная игра в волейбол	1 Час Изучение нового
Легкая атлетика 11 часов (всего 21 ч.)			
92.	32 Неделя	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1 Час Изучение нового
93.	32 Неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 Час Изучение нового
94.	32 Неделя	Прыжки в высоту с разбега.	1 Час Комбинированный
95.	33 Неделя	Прыжки в высоту с разбега	1 Час Комбинированный
96.	33 Неделя	Бег 100 м	1 Час Изучение нового
97.	33 Неделя	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1 Час Изучение нового
98.	34 Неделя	Прыжки в длину с разбега.	1 Час Изучение нового
99.	34 Неделя	Медленный бег до 20 мин	1 Час Изучение нового
100.	34 Неделя	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1 Час Изучение нового
101.	35 Неделя	Бег 60 м на результат.	1 Час Изучение нового
102.	35 Неделя	Эстафетный бег	1 Час Изучение нового