

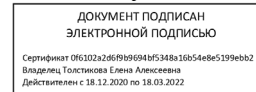
**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Старая Кармала
муниципального района Кошкинский Самарской области**

Рассмотрена на
заседании ШМС
Протокол №1
от 16 августа 2021 г.

_____ Потапова С.Н.

Проверена
И.о. зам. директора по УВР
_____ Потапова С.Н.
18 августа 2021 г.

Утверждаю.
Директор ГБОУ ООШ с. Старая
Кармала
Приказ №24-од
от 18 августа 2021 г.



Е.А. Толстикова

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 классы
на 2021-2022 учебный год
(срок реализации 5 лет)**

Учитель: Толстиков Юрий Михайлович, учитель высшей категории.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе следующей нормативной базы:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Старая Кармала;
- Учебного плана основного общего образования ГБОУ ООШ с. Старая Кармала на 2021 – 2022 учебный год;

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы./ Лях В.И. -М.:Просвещение, 2019.

Учебники: Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура 5-7 классы. М.Просвещение, 2019

Лях В.И.Физическая культура 8-9 классы.- М.: Просвещение, 2018.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что в программе предусмотрено развитие всех основных видов деятельности обучаемых, представленных в программах для начального общего образования. Однако содержание программы для основной школы имеет особенности, обусловленные, во-первых, предметным содержанием

системы начального образования, во-вторых, психологическими и возрастными особенностями обучаемых. В ней также учтены основные положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в-третьих, данная программа соответствует рабочей программе воспитания ГБОУ ООШ с. Старая Кармала.

Воспитательный потенциал на уроках физической культуры предполагает

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствует позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания физической культуры через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

•

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

Научатся в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,7	8,4—8,0	7,7	10,0	9,1—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 Четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкоатлетические упражнения	21	10							11
3	Спортивные игры	35		14	3			3	15	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Лыжная подготовка	28				3	25			
	Всего часов:	102	24		24		28		26	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1
4	4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1
5	5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
7	7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1
8	8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1
9	9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1
10	10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1
12	2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13	3	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1
14	4	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1
15	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1
16	6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1
17	7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1
18	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1
19	9	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
22	12	Нижняя прямая подача.	1
23	13	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
24	14	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	24

25	15	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1
26	16	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1
27	17	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1
29	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1
30	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1
31	4	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1
31	5	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1
33	6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1
34	7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1
35	8	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	
36	9	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1
37	10	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1
38	11	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1
39	12	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1
40	13	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1
41	14	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1
42	15	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	16	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1
44	17	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	18	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	28
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1
47	2	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1
48	3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
49	4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1
50	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
51	6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
52	7	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1
53	8	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
54	9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1

55	10	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1
56	11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1
57	12	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1
58	13	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1
59	14	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1
60	15	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
61	16	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1
62	17	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
63	18	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1
64	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
65	20	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
66	21	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
67	22	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1
68	23	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1
69	24	Прохождение дистанции до 3 км.	1
70	25	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
71	26	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
72	27	Прохождение дистанции до 3 км.	1
73	28	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18
74	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1
75	2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
76	3	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	26
	4	IV ЧЕТВЕРТЬ Учить ведению мяча со сменой мест. Эстафеты с ведением мяча.	1
77			
78	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1
79	6	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Эстафеты.	1
80	7	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1
81	8	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
82	9	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1
83	10	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1
84	11	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1
85	12	Закрепить передачу от плеча.	1
86	13	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
87	14	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».	1
88	15	Передача мяча двумя руками после ведения.	1
89	16	Совершенствовать передачу от плеча.	1
90	17	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1

91	18	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1
93	2	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1
94	3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1
95	4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1
96	5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1
97	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1
98	7	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1
99	8	Медленный бег до 15 мин	1
100	9	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1
101	10	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1
102	11	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1
2	2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
3	3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
4	4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1
5	5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1
6	6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1
8	8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1
9	9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1
10	10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17

11	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
21	11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
22	12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
23	13	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
25	15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
29	2	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
30	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
31	4	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
31	5	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1
33	6	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
34	7	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
35	8	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
36	9	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1

37	10	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
38	11	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
39	12	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
40	13	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
41	14	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
42	15	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
43	16	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
44	17	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
45	18	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
47	20	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
48	21	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
52	4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1
53	5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
54	6	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
57	9	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
58	10	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	13	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
67	19	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1

68	20	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
70	22	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	23	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
72	24	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.	1
73	25	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18
74	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
75	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
76	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	26
77	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
78	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
79	6	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
80	7	Остановка мяча прыжком и в шаге	1
81	8	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1
82	9	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	10	Броски после ведения	1
84	11	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1
85	12	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	13	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
87	14	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
88	15	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
89	16	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
90	17	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
91	18	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1

98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс	

		упражнений с мячами.	1
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	15	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушагат (д)	1
31	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	9	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
37	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	19	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1

51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Повороты переступанием в движении	1
53	5	Скользящий шаг без палок и с палками	1
54	6	Одновременный двухшажный ход	1
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Подъем в гору скольльзящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
67	19	Поворот на месте махом.	1
68	20	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты.	1
70	22	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	23	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
73	25	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18
74	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
75	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
76	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
77	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
78	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
79	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
80	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка,	1

		остановки, ускорения.	
81	8	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
82	9	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
83	10	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
84	11	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
85	12	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
86	13	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
87	14	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
88	15	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
89	16	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
90	17	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
91	18	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	11
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	10
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1

2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10	10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	21

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ			18/3
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	2	Кувырки вперед и назад.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
31	5	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	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	7	Лазанье по канату	1
35	8	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	9	Акробатические упражнения	1
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	11	Акробатическая комбинация	1
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
III ЧЕТВЕРТЬ			30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ			24/6
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Повороты переступанием в движении	1
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	9	Торможение и поворот упором	1

58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	19	Коньковый ход.	1
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	21	Торможение и поворот упором	1
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	25	Торможение и поворот упором Развивать скоростную выносливость.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18
74	1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
75	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
76	3	Броски мяча после ведения.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	26
77	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
78	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
79	6	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	7	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	8	Броски мяча после ведения.	1
82	9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	10	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	11	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
85	12	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
87	14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
88	15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
89	16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1

90	17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
91	18	Учебная игра в баскетбол.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		I ЧЕТВЕРТЬ	27
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			17
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
II ЧЕТВЕРТЬ			21
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ			18/3
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	2	Кувырки вперед и назад.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
31	5	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	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	7	Лазанье по канату	1
35	8	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	9	Акробатические упражнения	1
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	11	Акробатическая комбинация	1
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Повороты переступанием в движении	1
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1

66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	19	Коньковый ход.	1
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	21	Торможение и поворот упором	1
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	25	Торможение и поворот упором. Развивать скоростную выносливость.	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18
74	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
75	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
76	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	26
77	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
78	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
79	6	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80	7	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
81	8	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82	9	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
83	10	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	11	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1
85	12	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1
86	13	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
87	14	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
88	15	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	16	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	17	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1
91	18	Учебная игра в баскетбол.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег бмин.	1
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1

101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1