

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
г. Кемерово

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
методического совета школы,
протокол № 1,
от «28» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор  Дятлова Е.В./
Приказ № 140
от «29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 класс

Составитель: **Львова А.В.**,
учитель физической культуры

Кемерово
2019

СОДЕРЖАНИЕ

I. Планируемые результаты освоения учебного предмет.....	2
II. Содержание учебного предмета	6
III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	8

Изучение учебного предмета «физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. **Волейбол.** Игра по правилам. **Футбол.** Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. Развитие выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие силы, выносливости.

Туризм. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (71ч.)

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил без-ти, страховки, разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
2	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
3	Л/а: ТБ по л/а. Техника спринтерского бега. ОРУ на развитие выносливости. Высокий старт на 10-15м. Бег 30 м.	1
4	История легкой атлетики. ОРУ на развитие выносливости. Бег 60м на результат.	1
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. ОРУ на развитие быстроты. Челночный бег 3*10м. Скоростной бег до 40м.	1
6	Техника длительного бега. ОРУ на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
7	ОРУ на развитие координации. Бег 1000м.	1
8	Техника прыжка в длину. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
9	Выдающиеся советские спортсмены. ОРУ на развитие силы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	ОРУ на развитие силы. Метание тен. мяча в гориз.(верт.) цель (1*1м) с 6-8м.	1
	Баскетбол	8
11	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней,	1

	высокой ст-ке на месте.	
12	История развития баскетбола. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке в движении по прямой.	1
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости.	1
14	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. ОРУ на развитие силы.	1
15	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения). Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
16	Броски одной и двумя руками в движении (после ловли). Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. Судейство.	1
18	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Гимнастика	13
19	ТБ по гим-ке. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Прыжки со скакалкой.	1
20	Выдающиеся отечественные спортсмены. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба на месте, сочетая с руками.	1
21	История гим-ки. ОРУ со скамейкой. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба с подскоками, приседаниями, поворотами.	1
22	Спортивная гим-ка. ОРУ на скамейке. Подтягивание в вися (мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
23	Художественная гим-ка. ОРУ для физкультминутки. Подтягивание в вися (мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
24	Аэробика. ОРУ на гимн. бревне. Смешанные висы (дев.), вис согнувшись и прогнувшись (мал.). Кувырок вперед.	1

25	Правила соревнований. ОРУ для утренней зарядки. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 80-100см).	1
26	ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках.	1
27	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов. Лазание по канату.	1
28	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	1
29	Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе (мал.). Прыжки с гимн. мостика в глубину.	1
30	ОРУ со скакалками. Эстафета с использованием гимнастических упражнений. Простейшая комбинация из гимнаст.упражнений.	1
31	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Лыжная подготовка	6
32	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
33	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
35	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
	Волейбол	7
38	ТБ по волейболу..Ст-ка игрока (перемещение-остановка-ускорение).	1

39	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
40	История волейбола. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
41	Выдающиеся отечественные волейболисты. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
42	Терминология волейбола. ОРУ на быстроту и точность реакций. Передачи мяча над собой.	1
43	ОРУ с мячом. Передачи мяча двумя руками через сетку. Судейство.	1
44	Броски мяча разного веса в цель. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	1
	Гандбол	4
45	ТБ по гандболу.Ловля и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах).	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках). Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Комбинации из освоенных эл-тов техники владений мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Комбинации из освоенных эл-тов техники перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
	Туризм	3
49	ТБ по туризму. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе (тренировка в наложении жгутов, переноске пострадавшего).	1
50	История туризма в мире и в России.	1
51	Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1
	Плавание	5
52	ТБ по плаванию. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Название упражнений и основные признаки плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координации.	1
53	Техника специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1

	Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	
54	Правила соревнований, правила судейства. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Игры на воде.	1
55	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
56	ЗОЖ и его составляющие. Адаптивная физическая культура.	1
	Баскетбол	6
57	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке на месте.	1
58	Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой.	1
59	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками на месте, в движении (после ведения, ловли).	1
60	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом.	1
61	Ч/б с ведением. Упражнения с набивными мячами. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
62	Вырывание и выбивание мяча. Бег с изменением направления с ведением. Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Баскетбольная эстафета.	1
	Легкая атлетика	5
63	ТБ по л/а. ОРУ на развитие силы. Бег с препятствиями. Прыжок в длину с места.	1
64	Минутный бег. Бег с максимальной скоростью. Бросок набивного мяча (2кг) с места (с шага) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Бег 30м.	1
65	ОРУ на развитие выносливости. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх (с хлопками, после поворота на 90°, после приседания). Бег 60м	1

	на результат.	
66	ОРУ на развитие координации. Челночный бег 3*10м.	1
67	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м. Реферат (зачет).	1
	Футбол	4
68	ТБ по футболу.Ст-ки игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1
69	История футбола. Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой.	1
70	ОРУ на развитие силы. Удары по воротам на точность попаданий. Терминология футбола.	1
71	Комбинации из освоенных эл-тов (ведение-удар-прием мяча-остановка-удар по воротам).	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (71ч.)

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил без-ти, страховки, разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
2	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
3	Л/а: ТБ по л/а. Техника спринтерского бега. ОРУ на развитие выносливости. Высокий старт на 10-15м. Бег 30 м.	1
4	История легкой атлетики. ОРУ на развитие выносливости. Бег 60м на результат.	1
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. ОРУ на развитие быстроты. Челночный бег 3*10м. Скоростной бег до 40м.	1
6	Техника длительного бега. ОРУ на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
7	ОРУ на развитие координации. Бег 1000м.	1
8	Техника прыжка в длину. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
9	Выдающиеся советские спортсмены. ОРУ на развитие силы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	ОРУ на развитие силы. Метание тен.мяча в гориз.(верт.) цель (1*1м) с 6-8м.	1
	Баскетбол	8
11	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней,	1

	высокой ст-ке на месте.	
12	История развития баскетбола. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке в движении по прямой.	1
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости.	1
14	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. ОРУ на развитие силы.	1
15	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения). Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
16	Броски одной и двумя руками в движении (после ловли). Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. Судейство.	1
18	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Гимнастика	13
19	ТБ по гим-ке. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Прыжки со скакалкой.	1
20	Выдающиеся отечественные спортсмены. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба на месте, сочетая с руками.	1
21	История гим-ки. ОРУ со скамейкой. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба с подскоками, приседаниями, поворотами.	1
22	Спортивная гим-ка. ОРУ на скамейке. Подтягивание в висе(мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
23	Художественная гим-ка. ОРУ для физкультминутки. Подтягивание в висе (мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
24	Аэробика. ОРУ на гимн. бревне. Смешанные висы(дев.), вис согнувшись и прогнувшись (мал.). Кувырок вперед.	1

25	Правила соревнований. ОРУ для утренней зарядки. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 80-100см).	1
26	ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках.	1
27	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов. Лазание по канату.	1
28	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	1
29	Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе (мал.). Прыжки с гимн. мостика в глубину.	1
30	ОРУ со скакалками. Эстафета с использованием гимнастических упражнений. Простейшая комбинация из гимнаст.упражнений.	1
31	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Лыжная подготовка	6
32	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
33	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1
35	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
	Волейбол	7
38	ТБ по волейболу..Ст-ка игрока (перемещение-остановка-ускорение).	1

39	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
40	История волейбола. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
41	Выдающиеся отечественные волейболисты. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
42	Терминология волейбола. ОРУ на быстроту и точность реакций. Передачи мяча над собой.	1
43	ОРУ с мячом. Передачи мяча двумя руками через сетку. Судейство.	1
44	Броски мяча разного веса в цель. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	1
	Гандбол	4
45	ТБ по гандболу.Ловля и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах).	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках). Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Комбинации из освоенных эл-тов техники владений мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Комбинации из освоенных эл-тов техники перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
	Туризм	3
49	ТБ по туризму. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе (тренировка в наложении жгутов, переноске пострадавшего).	1
50	История туризма в мире и в России.	1
51	Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1
	Плавание	5
52	ТБ по плаванию. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Название упражнений и основные признаки плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координации.	1
53	Техника специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1

	Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	
54	Правила соревнований, правила судейства. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Игры на воде.	1
55	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
56	ЗОЖ и его составляющие. Адаптивная физическая культура.	1
	Баскетбол	6
57	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке на месте.	1
58	Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой.	1
59	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками на месте, в движении (после ведения, ловли).	1
60	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом.	1
61	Ч/б с ведением. Упражнения с набивными мячами. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
62	Вырывание и выбивание мяча. Бег с изменением направления с ведением. Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Баскетбольная эстафета.	1
	Легкая атлетика	5
63	ТБ по л/а. ОРУ на развитие силы. Бег с препятствиями. Прыжок в длину с места.	1
64	Минутный бег. Бег с максимальной скоростью. Бросок набивного мяча (2кг) с места (с шага) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Бег 30м.	1
65	ОРУ на развитие выносливости. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх (с хлопками, после поворота на 90°, после приседания). Бег 60м	1

	на результат.	
66	ОРУ на развитие координации. Челночный бег 3*10м.	1
67	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м. Реферат (зачет).	1
	Футбол	4
68	ТБ по футболу.Ст-ки игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1
69	История футбола. Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой.	1
70	ОРУ на развитие силы. Удары по воротам на точность попаданий. Терминология футбола.	1
71	Комбинации из освоенных эл-тов (ведение-удар-прием мяча-остановка-удар по воротам).	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (71ч.)

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
1	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил без-ти, страховки, разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
2	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
3	Л/а: ТБ по л/а. Техника спринтерского бега. ОРУ на развитие выносливости. Высокий старт на 10-15м. Бег 30 м.	1
4	История легкой атлетики. ОРУ на развитие выносливости. Бег 60м на результат.	1
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. ОРУ на развитие быстроты. Челночный бег 3*10м. Скоростной бег до 40м.	1
6	Техника длительного бега. ОРУ на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
7	ОРУ на развитие координации. Бег 1000м.	1
8	Техника прыжка в длину. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
9	Выдающиеся советские спортсмены. ОРУ на развитие силы. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	ОРУ на развитие силы. Метание тен. мяча в гориз.(верт.) цель (1*1м) с 6-8м.	1
	Баскетбол	8
11	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней,	1

	высокой ст-ке на месте.	
12	История развития баскетбола. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке в движении по прямой.	1
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости.	1
14	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. ОРУ на развитие силы.	1
15	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения). Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
16	Броски одной и двумя руками в движении (после ловли). Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. Судейство.	1
18	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Гимнастика	13
19	ТБ по гим-ке. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Прыжки со скакалкой.	1
20	Выдающиеся отечественные спортсмены. ОРУ с гимн. палками. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба на месте, сочетая с руками.	1
21	История гим-ки. ОРУ со скамейкой. Перестроение в колонну по 2-3-4 и обратно. Разведение, сведение. Ходьба с подскоками, приседаниями, поворотами.	1
22	Спортивная гим-ка. ОРУ на скамейке. Подтягивание в вися (мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
23	Художественная гим-ка. ОРУ для физкультминутки. Подтягивание в вися (мал.), подтягивание из вися лежа (дев.).	1
24	Аэробика. ОРУ на гимн. бревне. Смешанные висы (дев.), вис согнувшись и прогнувшись (мал.). Кувырок вперед.	1

25	Правила соревнований. ОРУ для утренней зарядки.Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 80-100см).	1
26	ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках.	1
27	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов. Лазание по канату.	1
28	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату.	1
29	Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе (мал.). Прыжки с гимн. мостика в глубину.	1
30	ОРУ со скакалками. Эстафета с использованием гимнастических упражнений. Простейшая комбинация из гимнаст.упражнений.	1
31	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
	Лыжная подготовка	6
32	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
33	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1
34	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.	1
35	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
	Волейбол	7
38	ТБ по волейболу..Ст-ка игрока (перемещение-остановка-ускорение).	1

39	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
40	История волейбола. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
41	Выдающиеся отечественные волейболисты. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
42	Терминология волейбола. ОРУ на быстроту и точность реакций. Передачи мяча над собой.	1
43	ОРУ с мячом. Передачи мяча двумя руками через сетку. Судейство.	1
44	Броски мяча разного веса в цель. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	1
	Гандбол	4
45	ТБ по гандболу.Ловля и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах).	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках). Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Комбинации из освоенных эл-тов техники владений мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Комбинации из освоенных эл-тов техники перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
	Туризм	3
49	ТБ по туризму. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе (тренировка в наложении жгутов, переноске пострадавшего).	1
50	История туризма в мире и в России.	1
51	Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	1
	Плавание	5
52	ТБ по плаванию. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Название упражнений и основные признаки плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координации.	1
53	Техника специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1

	Старты, повороты, ныряние ногами и головой.	
54	Правила соревнований, правила судейства. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Игры на воде.	1
55	Реферат на одну из тем, предложенных в учебнике (зачет).	1
56	ЗОЖ и его составляющие. Адаптивная физическая культура.	1
	Баскетбол	6
57	ТБ по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Ст-ка игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней, высокой ст-ке на месте.	1
58	Повороты без мяча и с мячом. Ведение в низкой, средней и высокой ст-ках с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой.	1
59	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками на месте, в движении (после ведения, ловли).	1
60	Комбинация из освоенных эл-тов (перемещение-остановка-поворот-ускорение). Ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом.	1
61	Ч/б с ведением. Упражнения с набивными мячами. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
62	Вырывание и выбивание мяча. Бег с изменением направления с ведением. Комбинация из освоенных эл-тов: ловля, передача, ведение, бросок. Баскетбольная эстафета.	1
	Легкая атлетика	5
63	ТБ по л/а. ОРУ на развитие силы. Бег с препятствиями. Прыжок в длину с места.	1
64	Минутный бег. Бег с максимальной скоростью. Бросок набивного мяча (2кг) с места (с шага) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Бег 30м.	1
65	ОРУ на развитие выносливости. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх (с хлопками, после поворота на 90°, после приседания). Бег 60м	1

	на результат.	
66	ОРУ на развитие координации. Челночный бег 3*10м.	1
67	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м. Реферат (зачет).	1
	Футбол	4
68	ТБ по футболу. Ст-ки игрока. Перемещение в ст-ке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1
69	История футбола. Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой.	1
70	ОРУ на развитие силы. Удары по воротам на точность попаданий. Терминология футбола.	1
71	Комбинации из освоенных эл-тов (ведение-удар-прием мяча-остановка-удар по воротам).	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (71ч.)

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов
	Легкая атлетика	9
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1
4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
5	Техника безопасности по легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	1
6	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
8	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Челночный бег 3*10м. Бег 60 м.	1
9	Прыжок в длину с места. Бег 2000м, с учетом времени	1

	Баскетбол	6
10	Т.Б. по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
11	Закрепление техники ловли и передач мяча.	1
12	Закрепление техники ведения мяча.	1
13	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
14	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1
15	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	Гандбол	7
16	Техника безопасности по гандболу. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
17	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1
18	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1
19	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
20	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
21	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
22	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	1
	Гимнастика	13
23	ТБ по гим-ке. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на	1

	месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
25	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).	1
26	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1
27	Совершенствование кондиционных способностей. Подтягивание на высокой перекладине (мал.), с низкой перекладине (дев)	1
28	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
29	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Наклон вперед из положения «сидя»	1
30	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1
31	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1
32	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1
33	Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе(мал.). Прыжки с гимн. мостика в глубину.	1
34	Комбинация на бревне. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
35	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату (шесту).	1
	Плавание	3
36	Техника безопасности на уроках плавания. Правила поведения на воде. Личная гигиена.	1

37	Техника специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди.	1
38	Техника специальных плавательных упражнений для изучения брасс.	1
	Лыжная подготовка	6
39	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
40	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
41	Повороты. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1
42	Торможение «плугом» и «упорном».	1
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
44	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км. Свободное катание на лыжах.	1
	Волейбол	5
45	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила и организация избранной игры. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений.	1
46	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
47	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
48	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
49	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	1
	Конькобежный спорт	5
50	Правила техники безопасности по конькобежному спорту.	1
51	Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка	1
52	Упражнения на льду.	1

53	Правила техники безопасности при занятиях хоккеем. Правила игры. Судейство.	1
54	Экипировка хоккеиста. Заливка катка и уход за ним.	1
	Единоборства	3
55	Техника безопасности во время занятий единоборством. Гигиена борца. Влияние занятий на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	1
56	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1
57	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности во время занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
59	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
60	Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам	1
	Бадминтон	3
61	Техника безопасности во время занятиях бадминтоном. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом.	1
62	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.	1

	Упражнения на развитие гибкости	
63	Правила техники безопасности при занятиях скейтбордом. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.	1
	Атлетическая гимнастика	4
64	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	1
65	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления.	1
66	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1
67	Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Легкая атлетика	4
68	Техника безопасности по легкой атлетике. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	1
69	Эстафетный бег с этапом 200м. Передача эстафетной палочки. ОРУ в парах. Контрольный тест прыжок в длину «согнув ноги».	1
70	Бег с низкого старта, стартовое ускорение, бег 30 м на время. ОРУ в движении. Бег 2000м с учетом времени. ОРУ в парах.	1
71	Бег 60м. Бег в равномерном темпе до 10м. Беговые упражнения. Контрольный тест челночный бег 3*10м. Бег 3000м без учета времени. ОРУ в парах	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс (71ч.)

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов
	Легкая атлетика	9
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
3	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1
4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
5	Техника безопасности по легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	1
6	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
8	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Челночный бег 3*10м. Бег 60 м.	1

9	Прыжок в длину с места. Бег 2000м, с учетом времени	1
	Баскетбол	6
10	Т.Б. по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
11	Закрепление техники ловли и передач мяча.	1
12	Закрепление техники ведения мяча.	1
13	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
14	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1
15	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	Гандбол	7
16	Техника безопасности по гандболу. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
17	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1
18	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1
19	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
20	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
21	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1
22	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	1
	Гимнастика	13

23	ТБ по гим-ке. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1
24	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
25	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).	1
26	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1
27	Совершенствование кондиционных способностей. Подтягивание на высокой перекладине (мал.), с низкой перекладине (дев)	1
28	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
29	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Наклон вперёд из положения «сидя»	1
30	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1
31	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1
32	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1
33	Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе(мал.). Прыжки с гимн. мостика в глубину.	1
34	Комбинация на бревне. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
35	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату (шесту).	1
	Плавание	3

36	Техника безопасности на уроках плавания. Правила поведения на воде. Личная гигиена.	1
37	Техника специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди.	1
38	Техника специальных плавательных упражнений для изучения брасс.	1
	Лыжная подготовка	6
39	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
40	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
41	Повороты. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1
42	Торможение «плугом» и «упором».	1
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
44	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км. Свободное катание на лыжах.	1
	Волейбол	5
45	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила и организация избранной игры. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений.	1
46	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
47	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
48	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
49	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	1
	Конькобежный спорт	5
50	Правила техники безопасности по конькобежному спорту.	1

51	Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка	1
52	Упражнения на льду.	1
53	Правила техники безопасности при занятиях хоккеем. Правила игры. Судейство.	1
54	Экипировка хоккеиста. Заливка катка и уход за ним.	1
	Единоборства	3
55	Техника безопасности во время занятий единоборством. Гигиена борца. Влияние занятий на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	1
56	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1
57	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности во время занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
59	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
60	Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам	1
	Бадминтон	3
61	Техника безопасности во время занятиях бадминтоном. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом.	1

62	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.	1
	Упражнения на развитие гибкости .	
63	Правила техники безопасности при занятиях скейтбордом. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.	1
	Атлетическая гимнастика	4
64	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	1
65	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления.	1
66	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1
67	Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Легкая атлетика	4
68	Техника безопасности по легкой атлетике. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	1
69	Эстафетный бег с этапом 200м. Передача эстафетной палочки. ОРУ в парах. Контрольный тест прыжок в длину «согнув ноги».	1
70	Бег с низкого старта, стартовое ускорение, бег 30 м на время. ОРУ в движении. Бег 2000м с учетом времени. ОРУ в парах.	1

71	Бег 60м. Бег в равномерном темпе до 10м. Беговые упражнения. Контрольный тест челночный бег 3*10м. Бег 3000м без учета времени. ОРУ в парах	1
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

