

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Евдаковская основная общеобразовательная школа»
Каменского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей предметов ЕМЦ
Протокол № 1 от 26.08.2019г.



«Утверждаю»
Директор школы
Е.В. Брезгунова
Приказ № 201 от 26.08.2019г.

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы

Программу разработал:
Таранов И.П.
учитель физической
культуры
I квалификационной
категории

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий

физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м, низкий старт.	1
2	Метание м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо»	1
3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, низкий старт.	1
4	Бег 1000 м, 60 м. Тест: подтягивание.	1
5	Совершенствование метания м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо». Бег 60 м, низкий старт.	1
6	Совершенствование метания м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо». Тест: подтягивание.	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» - зачет.	1
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, низкий старт – зачет.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	19
9	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Остановка прыжком.	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	1
12	Ведение мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.	1
13	Совершенствование броска мяча одной рукой с места и ведение мяча. Учебная игра.	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	1
16	Ведение мяча левой и правой рукой. Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.	1
17	Совершенствование броска мяча одной рукой с места и ведение мяча. Учебная игра.	1
18	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1
19	Совершенствование стойки игрока и остановки прыжком. Учебная игра.	1
20	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
21	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
22	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой и броска мяча одной рукой с места. Учебная игра.	1
23	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	1

24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении - зачет. Учебная игра.	1
25	Бросок мяча одной рукой с места - зачет. Учебная игра.	1
26	Ведение мяча правой и левой рукой - зачет. Учебная игра.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	5
28	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1
30	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	1
31	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно.	1
32	Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота – 90 см)	1
	Лыжная подготовка	12
33	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
35	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Бег на лыжах 1 км.	1
36	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
37	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
38	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Бег на лыжах 1 км. Повороты переступанием.	1
39	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
40	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
41	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Бег на лыжах 1 км - зачет.	1
42	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
43	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах 1 км. Повороты переступанием.	1
44	Совершенствование поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол	8
45	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1
46	Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
47	Совершенствование верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1
48	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1
49	Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.	1

50	Совершенствование верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1
51	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
52	Верхняя передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
	Спортивные игры. Футбол	10
53	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
54	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
56	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
57	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
58	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
59	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
60	Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
61	Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
62	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика	8
63	Инструктаж ТБ. Бег 60 м, низкий старт.	1
64	Метание м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо»	1
65	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
66	Совершенствование метания м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо»	1
67	Бег 60 м, низкий старт. Эстафеты.	1
68	Совершенствование прыжка в длину способ согнув ноги. Бег 60 м, низкий старт - зачет.	1
69	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги - зачет.	1
70	Метание м. мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - зачет.	1

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
2	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1
3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон.	1
4	Бег 1500 м. Тест: подтягивание. Л/а эстафеты.	1
5	Совершенствование метания м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
6	Метания малого мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега - зачет.	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» - зачет.	1
8	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон – зачет.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	19
9	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом и бегом.	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
12	Бросок мяча от плеча после ведения. Учебная игра.	1
13	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
14	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
16	Бросок мяча от плеча после ведения. Учебная игра.	1
17	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
18	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
19	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
20	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1
21	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1
22	Совершенствование броска мяча от плеча после ведения. Учебная игра.	1
23	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1
24	Ведение мяча шагом и бегом - зачет. Учебная игра.	1
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении - зачет. Учебная игра.	1

27	Бросок мяча от плеча после ведения. Зачет. Учебная игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	5
28	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Опорный прыжок – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	1
30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Развитие силовых способностей.	1
31	Совершенствование опорного прыжка – ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	1
32	Совершенствование опорного прыжка – ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка	12
33	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный двухшажный ход.	1
34	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
35	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Бег на лыжах 2 км.	1
36	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
37	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
38	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
39	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Бег на лыжах 2 км.	1
40	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
41	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Бег на лыжах 2 км – зачет.	1
44	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол	8
45	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
46	Передача мяча сверху в парах. Учебная игра.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра.	1
48	Совершенствование передачи мяча после перемещения вперед. Учебная игра.	1
49	Передача мяча сверху в парах. Учебная игра.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра.	1
51	Совершенствование передачи мяча после перемещения вперед. Учебная игра.	1
52	Передача мяча сверху в парах. Учебная игра.	1

Спортивные игры. Футбол		10
53	Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	1
54	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	1
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1
57	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	1
58	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	1
59	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	1
60	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы – зачет. Учебная игра.	1
61	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости - зачет. Учебная игра.	1
62	Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема - зачет.	1
Легкая атлетика		8
63	Инструктаж ТБ. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
64	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60 м.	1
65	Метание м. мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м.	1
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 1500 м.	1
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
68	Метание м. мяча на дальность с 4-6 шагов разбега – зачет. Бег 60 м.	1
69	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги – зачет. Бег 60 м.	1
70	Метание м. мяча на дальность с 4-6 шагов разбега – зачет. Бег 60 м.	1

Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
2	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1
3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон.	1
4	Бег 1500 м. Тест: подтягивание. Л/а эстафеты.	1
5	Совершенствование метания м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
6	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега – зачет. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» - зачет.	1
8	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон – зачет.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	10
9	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Передача мяча от плеча.	1
10	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
11	Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра.	1
12	Совершенствование передачи мяча от плеча. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	1
13	Совершенствование передачи мяча от плеча. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	1
14	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
15	Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра.	1
16	Совершенствование передачи мяча от плеча. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	1
17	Совершенствование передачи мяча от плеча. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	1
18	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	9
19	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1
20	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1
21	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
22	Совершенствование броска мяча от плеча после ведения. Учебная игра.	1
23	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
24	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом. Учебная игра.	1

25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места – зачет. Учебная игра.	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1
27	Бросок мяча от плеча после ведения. Учебная игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	5
28	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Опорный прыжок – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	1
30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Развитие силовых способностей.	1
31	Совершенствование опорного прыжка – ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	1
32	Совершенствование опорного прыжка – ноги врозь. Развитие силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка	12
33	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	1
34	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
35	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 2 км.	1
36	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3, 5 км	1
37	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3, 5 км	1
38	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3, 5 км	1
39	Совершенствование подъёма скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
40	Совершенствование подъёма скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3,5 км	1
41	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 2 км.	1
42	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3, 5 км	1
43	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 2 км – зачёт..	1
44	Совершенствование одновременного одношажного хода Прохождение дистанции до 3,5 км	1
	Спортивные игры. Волейбол	8
45	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху через сетку.	1
46	Прием мяча снизу после перемещения вперед. Учебная игра.	1
47	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
48	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку Учебная игра	1
49	Прием мяча снизу после перемещения вперед. Учебная игра.	1

50	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
51	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку Учебная игра	1
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
	Спортивные игры. Футбол	10
53	Инструктаж ТБ. Ведение мяча носком внутренней и внешней частью подъема.	1
54	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Учебная игра.	1
55	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
56	Совершенствование ведения мяча носком внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра.	1
57	Совершенствование ведения мяча носком внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра	1
58	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы . Учебная игра	1
59	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Учебная игра	1
60	Удар по не подвижному мячу внешней частью подъема – зачет. Учебная игра.	1
61	Ведения мяча носком внутренней и внешней частью подъема – зачет. Учебная игра.	1
62	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы - зачет. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика	8
63	Инструктаж ТБ. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
64	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60 м.	1
65	Метание м. мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м.	1
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 1500 м.	1
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно силовых способностей.	1
68	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60 м – зачет.	1
69	Метание м. мяча на дальность с 4-6 шагов разбега – зачет. Бег 60 м.	1
70	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги – зачет.	1

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
2	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1
3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон.	1
4	Бег 2000 м. Тест: подтягивание. Л/а эстафеты.	1
5	Совершенствование метания м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
6	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега – зачет. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» - зачет.	1
8	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон – зачет.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	19
9	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Штрафной бросок.	1
10	Передача мяча в парах на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
11	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
12	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
13	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
14	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
15	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
16	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
17	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
18	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
19	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
20	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
21	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
22	Совершенствование штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
23	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1

24	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
25	Совершенствование передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении. Двусторонняя игра.	1
26	Штрафной бросок – зачет. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1
27	Передача мяча в парах и на месте, при встречном движении - зачет. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	5
28	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Опорный прыжок – согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см)	1
30	Акробатические упражнения. Развитие силовой выносливости.	1
31	Совершенствование опорного прыжка – согнув ноги. Развитие силовой выносливости.	1
32	Совершенствование опорного прыжка – согнув ноги. Развитие силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка	12
33	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	1
34	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км	1
35	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 3 км.	1
36	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанций до 3,5 км	1
37	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1
38	Совершенствование конькового хода. Бег на лыжах 3 км.	1
39	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1
40	Совершенствование одновременного одношажного хода. Бег на лыжах до 3 км.	1
41	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанций до 4 км	1
42	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанций до 4 км	1
43	Совершенствование конькового хода. Бег на лыжах 3 км – зачет.	1
44	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол	8
45	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Многократная передача мяча над собой.	1
46	Отбивание мяча кулаком. Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1
47	Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
48	Совершенствование отбивания мяча кулаком. Приемы мяча снизу. Двусторонняя игра.	1
49	Отбивание мяча кулаком. Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1

50	Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
51	Совершенствование отбивания мяча кулаком. Приемы мяча снизу. Двусторонняя игра.	1
52	Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
	Спортивные игры Футбол	10
53	Инструктаж ТБ. Ведение мяча носком внутренней и внешней частью подъема.	1
54	Удар по катящемуся мячу носком. Учебная игра.	1
55	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
56	Удар серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.	1
57	Совершенствование удара по катящемуся мячу носком и внешней частью подъема. Учебная игра.	1
58	Совершенствование удара серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.	1
59	Удар серединой лба по летящему мячу – зачет. Двусторонняя игра.	1
60	Совершенствование удара по катящемуся мячу носком и внешней частью подъема. Учебная игра.	1
61	Удар по катящемуся мячу носком и внешней частью подъема – зачет. Учебная игра.	1
62	Удар по катящемуся мячу носком. Двусторонняя игра.	1

Тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	8
1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м, стартовый разгон.	1
2	Метание м. мяча на дальность с 4 – 6 шагов разбега.	1
3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м, стартовый разгон.	1
4	Бег 2000 м. Тест: подтягивание. Л/а эстафеты.	1
5	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег 60 м.	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м.	1
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
	Спортивные игры. Баскетбол	8
9	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Остановка в два шага.	1
10	Передача мяча двумя руками в движении. Двусторонняя игра.	1
11	Ведение мяча попеременно левой и правой рукой. Двусторонняя игра.	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Двусторонняя игра.	1
13	Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении. Двусторонняя игра.	1
14	Совершенствование передачи мяча двумя руками в движении. Двусторонняя игра.	1
15	Совершенствование ведения мяча попеременно левой и правой рукой. Двусторонняя игра.	1
16	Совершенствование ведения мяча попеременно левой и правой рукой. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	4
17	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
18	Опорный прыжок – согнув ноги (козел в длину, высота 110-120 см)	1
19	Акробатические упражнения. Развитие силовой выносливости.	1
20	Совершенствование опорного прыжка – согнув ноги. Развитие силовой выносливости.	1
	Лыжная подготовка	6
21	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход.	1
22	Переход с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
23	Совершенствование попеременно четырехшажного хода. Бег на лыжах 3 км.	1
24	Совершенствование попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанций до 4,5 км	1

25	Совершенствование перехода с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
26	Совершенствование перехода с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол	4
27	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Передачи мяча в прыжке и у сетки.	1
28	Передача мяча стоя спиной к партнеру. Двусторонняя игра.	1
29	Многочасный прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
30	Совершенствование передачи мяча в прыжке и у сетки. Двусторонняя игра.	1
	Спортивные игры Футбол	4
31	Совершенствование удара по мячу головой. Обманные движения. Двусторонняя игра.	1
32	Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
33	Совершенствование остановки опускающегося мяча внутренней частью стопы. Двусторонняя игра.	1
34	Совершенствование остановки опускающегося мяча внутренней частью стопы. Двусторонняя игра.	1