

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 18
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
основной школы

Протокол № 1
от 1 09 2016г.

Руководитель МО:
И.А. Козырева

Проверена
Зам. директора по УВР

от 1 09 2016г.

Е.В. Демидова от 01 09 2016г.

Утверждена
Директор ГБОУ ООШ № 18
г. Сызрани

Приказ № 1



И.А. Козырева

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577).
2. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №18 г.Сызрани
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы, М: Просвещение.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному

уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,

языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплывать 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро 3 движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

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;
- оставлять 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»;

2. Содержание учебного предмета.

Физическая культура

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 деятельность¹

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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (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. Плавание.*

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. 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, плавание, спортивные игры).

Раздел 3. Тематическое планирование (5 класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов
	Знания о физической культуре (2)	
1	Вводный инструктаж по ОТ. История лёгкой атлетики	1
2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1
	Легкая атлетика (10)	
3	Инструктаж по О.Т. на уроках по легкой атлетике Высокий старт.	1
4	Повторить высокий старт. Техника бега.	1
5	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Техника бега.	1
6	Скоростной бег до 40 м. Техника бега.	1
7	Скоростной бег до 60 м. Значение беговых упражнений.	1
8	Бег на результат 60 м. Значение беговых упражнений.	1
9	Техника прыжков в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1
10	Повторить технику прыжков в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1
11	Техника прыжков в длину с разбега на результат	1
12	Техника эстафетного бега.	1
	Кроссовая подготовка (5)	
13	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовке. Техника длительного бега.	1
14	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе.	1
15	Влияние бега на организм. Бег в равномерном темпе.	1
16	Кросс до 15 мин. Влияние бега на организм.	1
17	Бег с препятствиями. Гигиенические правила.	1
	Волейбол (12)	
18	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные правила игры в волейбол.	1

19	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1
21	Техника передачи мяча на месте и после перемещения вперёд.	1
22	Игра по упрощённым правилам. Правила организации распорядка дня.	1
23	Игры и игровые задания. Режим дня.	1
24	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Правила судейства.	1
25	Техника нижней прямой подачи мяча.	1
26	Техника прямого нападающего удара.	1
27	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры.	1
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
29	Правила игры. Тактика свободного нападения.	1
	Знания о физической культуре (2)	
30	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
31	Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
	Гимнастика (18)	
32	Инструктаж О.Т. на уроках по гимнастике. Перестроение дроблением и сведением.	1
33	Перестроение разведением и слиянием.	1
34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
35	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1
36	Упражнения с набивным мячом (маль), с обручами (дев). Режим дня.	1
37	М: висы согнувшись и прогнувшись. Д: смешанные висы. Режим питания.	1
38	М: подтягивание в висячем положении. Д: подтягивание из виса лёжа. Гигиенические правила.	1
39	Поднимание прямых ног в висячем положении. Значение гимнастических упражнений.	1
40	Техника опорных прыжков. Вскок в упор присев.	1
41	Техника опорных прыжков. Соскок прогнувшись.	1

42	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад.	1
43	Техника акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	1
44	Что такое сила. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
45	Эстафеты и игры с использованием гимн.упр. Правила безопасности.	1
46	Техника лазания по канату.	1
47	Техника лазания по канату, гимнастической лестнице.	1
48	Техника опорных прыжков, прыжки со скакалкой.	1
49	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
	Что такое гибкость	
	Знания о физической культуре (2)	
50	Повторный инструктаж по ОТ. Физические упр. и игры в Киевской Руси.	1
51	Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1
	Лыжная подготовка (18)	
52	Инструктаж О. Т. на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта.	1
53	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
54	Техника попеременного двухшажного хода.	1
55	Передвижение на лыжах 1 км. Техника лыжных ходов.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода.	1
57	Передвижение на лыжах 1 км. Техника передвижения.	1
58	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1
59	Передвижение на лыжах 1,5 км. Техника передвижения.	1
60	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
61	Передвижение на лыжах 1,5 км. Техника лыжных ходов.	1
62	Техника торможения «плугом».	1
63	Передвижение на лыжах 2 км. Техника лыжных ходов.	1
64	Техника поворотов переступанием.	1

65	Передвижение на лыжах 2 км. Техника лыжных ходов.	1
66	Правила самостоятельного выполнения упр. и дом.заданий.	1
67	Передвижение на лыжах 3км. Техника лыжных ходов.	1
68	Значение занятий лыжным сортом для поддержания работоспособности.	1
69	Передвижение на лыжах 3 км. Техника лыжных ходов.	1
	Баскетбол (12)	
70	Инструктаж по Т.Б на уроках по спортивным играм. История баскетбола.	1
71	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока.	1
72	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
73	Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры.	1
74	Техника ловли и передачи мяча.	1
75	Техника ведения мяча.	1
76	Техника бросков мяча.	1
77	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
78	Комбинация из освоенных элементов. Правила судейства.	1
79	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
80	Тактика свободного нападения.	1
81	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
	Футбол (8)	
82	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. История футбола.	1
83	Техника перемещения. Основные правила игры в футбол.	1
84	Техника ведения мяча.	1
85	Техника удара по воротам.	1
86	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры.	1
87	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

88	Тактика свободного нападения. Правила судейства.	1
89	Игра по упрощённым правилам. Правила судейства.	1
Кроссовая подготовка (5)		
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовке .Кросс до 15 мин. Профилактика вредных привычек.	1
91	Бег на местности. Что такое выносливость.	1
92	Минутный бег. Значение бега на организм.	1
93	Равномерный бег (10-20 мин). Разновидности эстафет.	1
94	Бег на 1000 м. Техника бега на средние дистанции.	1
Легкая атлетика (8)		
95	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96	Техника прыжков в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97	Техника прыжков в высоту на результат.	1
98	Техника метания теннисного мяча.	1
99	Техника метания мяча с места на заданное расстояние.	1
100	Техника метания мяча с места на дальность.	1
101	Прыжки и многоскоки. Правила безопасности.	1
102	Встречная эстафета. Техника передачи палочки.	1

3. Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов
Знания о физической культуре (2)		
1	Вводный инструктаж по ОТ. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1
2	Адаптивная физическая культура.	1
Легкая атлетика (10)		
3	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Низкий и высокий старт.	1
4	Высокий старт. Техника бега.	1
5	Повторить технику высокого старта.	1
6	Бег с ускорением. Техника бега на короткие дистанции.	1
7	Скоростной бег. Техника стартового разгона.	1
8	Бег на результат 60 м. Техника финиширования.	1
9	Техника прыжков в длину с 7—9 шагов разбега.	1
10	Повторить технику прыжков в длину.	1
11	Техника прыжков в длину с разбега на результат.	1
12	Эстафетный бег. Техника бега по дистанции.	1
Кроссовая подготовка (5)		
13	Инструктаж по О.Т Кросс 12 мин. Значение бега для здоровья.	1
14	Кросс 13 мин. Правила закаливания.	1
15	Кросс 14 мин. Закаливание воздухом.	1
16	Кросс 15 мин. Закаливание солнцем.	1
17	Бег на 1500м. Правила самоконтроля.	1
Волейбол (12)		
18	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в волейбол.	1
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1

20	Передачи мяча над собой.	1
21	Обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1
22	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Правила игры.	1
23	Техника приёма мяча снизу двумя руками.	1
24	Техника нижней прямой подача мяча через сетку.	1
25	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра.	1
26	Техника прямого нападающего удара. Правила безопасности.	1
27	Закрепление тактики свободного нападения. Учебная игра.	1
28	Игровые упражнения с набивным мячом. Судейство.	1
29	Техника приёма мяча снизу на месте и после перемещения вперёд.	1
Знания о физической культуре (2)		
30	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1
31	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упр. в домашних условиях.	1
Гимнастика (18)		
32	Инструктаж по О.Т на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
33	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1
34	Общеразвивающие упр: (м) с гантелями. (д) с палками. Дыхательные упр.	1
35	М: махом подъём переворотом в упор. Д: наскок прыжком в упор. От чего зависит гибкость.	1
36	М: махом назад соскок. Д: вис лёжа; вис присев, соскок с поворотом. От чего зависит вес человека?	1
37	М: сед ноги врозь. Д: размахивание изгибами. Почему вредно переедание.	1
38	Техника прыжков ноги врозь.	1
39	Техника прыжков ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1
40	Контроль техники прыжка ноги врозь.	1
41	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Какую роль играют витамины.	1
42	Два кувырка вперёд слитно. Значение питания в формировании здоровья.	1

43	«Мост» из положения стоя с помощью. Что такое ожирение?	1
44	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1
45	Упр. в висах и упорах. Какие болезни возникают при ожирении?	1
46	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Как предупредить ожирение?	1
47	Техника лазания по канату в два приёма.	1
48	Техника лазания по канату, по гимнастической стенке.	1
49	Лазание по канату на расстояние (6-5-3). Правила закаливания.	1
Знания о физической культуре (2)		
50	Повторный инструктаж по ОТ. Зрение. Гимнастика для глаз.	1
51	Психологические особенности возрастного развития.	1
Лыжная подготовка (18)		
52	Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
53	Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода.	1
55	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
56	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	1
57	Техника подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1000 метров.	1
58	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
59	Техника торможения и поворот «упором».	1
60	Тренировочное прохождение дистанции до 1500 м.	1
61	Оценка техники поворота «упором».	1
62	Контроль техники спусков.	1
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
64	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км.	1
65	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км.	1
66	Соревнования лыжников класса. Что такое терморегуляция тела?	1

67	Тренировочное прохождение дистанции до 3,5 км.	1
68	Эстафета с передачей палок. Что такое закаливание?	1
69	Контроль прохождения дистанции 3,5 км. Правила приема воздушных ванн.	1
Баскетбол (12)		
70	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Техника ловли и передачи мяча.	1
73	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
74	Техника ведения мяча в движении.	1
75	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
76	Техника ведения без сопротивления защитника.	1
77	Техника бросков с места и в движении. Учебная игра.	1
78	Техника бросков с места и в движении без сопротивления защитника.	1
79	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
80	Комбинация из освоенных элементов.	1
81	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
Футбол (8)		
82	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в футбол.	1
83	Закрепление техники передвижений.	1
84	Техника ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	1
85	Овладение техникой ударов по воротам. Двусторонняя игра.	1
86	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры.	1
87	Нападение в игровых заданиях. Что такое утомление?	1
88	Игра по упрощённым правилам. Средства восстановления.	1
89	Правила судейства. Двусторонняя игра.	1

Кроссовая подготовка (5)		
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовке. Кросс до 15 мин. Дыхательная гимнастика.	1
91	Бег с препятствиями. Влияние разминки на занятие физкультурой.	1
92	Бег по пересеченной местности. Что такое ходьба?	1
93	Равномерный бег до 20 мин. Что такое бег?	1
94	Шести минутный бег. Что такое гладкий бег?	1
Легкая атлетика (8)		
95	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1
96	Техника прыжков в высоту с разбега. Метание мяча.	1
97	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
98	Техника метания мяча с места на дальность отскока от стены.	1
99	Техника метания мяча на заданное расстояние и на дальность.	1
100	Техника метания мяча на дальность.	1
101	Техника высокого старта. Эстафеты. Челночный бег 3х10м.	1
102	Упр. и простейшие программы развития выносливости. Что такое метания?	1

Тематическое планирование (7класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов
Знания о физической культуре (2)		
1	Вводный инструктаж по О.Т. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1
2	Вредные привычки. Допинг.	1
Легкая атлетика (10)		
3	Инструктаж по О.Т на уроках легкой атлетики. Высокий старт.. Челночный бег 3х10м.	1
4	Высокий старт. Встречная эстафета. Что такое гладкий бег?	1
5	Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
6	Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег 3х10м.	1
7	Бег 60 метров - учет. Что такое эстафетный бег?	1
8	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание.	1
10	Прыжок в длину с 9 - 11 беговых шагов. Приземление.	1
11	Прыжки в длину с разбега - учет. Что такое прыжки?	1
12	Бег в медленном темпе 1000м. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
Кроссовая подготовка(5)		
13	Инструктаж по О.Т на уроках кроссовой подготовки.Бег 12 мин. Понятие о темпе упражнения.	1
14	Бег в равномерном темпе. СБУ. «Лапта», правила игры.	1
15	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. «Лапта».	1
16	Совершенствование бега в равномерном темпе. Что такое кросс?	1
17	Бег 1500м. без учета времени. Что такое фальстарт?	1
Волейбол (12)		
18	Инструктаж по О.Т. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1

19	Техника передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1
20	Оценка техники передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1
21	Техника приёма мяча снизу после подачи. Развитие координации.	1
22	Техника приёма мяча снизу. Игровые задания на укороченной площадке.	1
23	Оценка техники приёма мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Техника нападающего удара после подбрасывания партнёром.	1
25	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
26	Комбинации из освоенных элементов. Техника нижней прямой подачи.	1
27	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов. Что такое марафон?	1
29	Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре (2)		
30	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1
31	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
Гимнастика (18)		
32	Инструктаж по О.Т на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание.	1
33	Подъём переворотом в упор (м). Махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). Двигательный режим.	1
34	М: махом одной подъём переворотом в упор; д: наскок прыжком в упор. Значение утренней гимнастики.	1
35	Упражнения в висах и упорах. Что такое ГТО?	1
36	Подтягивание в висе. Значение гимнастических упр. для развития гибкости.	1
37	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. Подтягивание.	1
38	Подъём переворотом – м, махом -д. Что означает понятие «Физическая культура»?	1
39	Подтягивание в висе – учет. Что такое сила, как её развить?	1
40	Техника опорных прыжков «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1
41	Техника прыжков ноги врозь (д), «согнув ноги» (м).	1

42	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
43	Кувырок вперед, назад. Комплекс утренней гимнастики.	1
44	Повторить технику акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	1
45	Составить комбинацию из акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	1
46	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1
47	Техника лазания по канату в два приёма.	1
48	Техника лазания по канату, по гимнастической стенке.	1
49	Лазание по канату на расстояние (6-5-3). Развитие скоростно – силовых способностей.	1
Знания о физической культуре (2)		
50	Повторный инструктаж по ОТ. Причины возникновения травм при занятиях.	1
51	Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
Лыжная подготовка (18)		
52	Инструктаж по О.Т на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
53	Техника перехода от попеременного двухшажного к одновременным ходам.	1
54	Техника одновременного хода: бесшажный и одношажный.	1
55	Преодоление мелких неровностей поверхности.	1
56	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	1
57	Техника попеременного двухшажного хода.	1
58	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1
60	Обучение техники повороту упором двумя лыжами.	1
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
62	Контроль техники спусков. Виды туризма.	1
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
64	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции. Что такое общая выносливость.	1

65	Тренировочное прохождение дистанции. Что такое специальная выносливость.	1
66	Соревнования лыжников класса. Методы контроля состояния организма.	1
67	Тренировочное прохождение дистанции до 4 км. Физические упр. и режим нагрузки.	1
68	Тренировочное прохождение дистанции до 4 км. Виды лыжного спорта.	1
69	Контроль прохождения дистанции 2 км. Правила проведения соревнований.	1
Баскетбол (12)		
70	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Правила баскетбола.	1
71	Техника передачи мяча двумя руками. Бросок мяча в движении.	1
72	Техника ведения мяча. Бросок мяча в движении.	1
73	Оценка техники ведения мяча.	1
74	Техника передачи мяча. Бросок мяча с места.	1
75	Оценка техники броска мяча. Учебная игра.	1
76	Техника передачи мяча. Учебная игра.	1
77	Техника передачи мяча. Штрафной бросок.	1
78	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	1
79	Техника выполнения штрафного броска.	1
80	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
81	Нападение быстрым прорывом. Оказание первой помощи при травмах.	1
Футбол (8)		
82	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Обучение передаче мяча.	1
83	Совершенствование навыков остановки мяча. Правила игры.	1
84	Совершенствование навыков передачи мяча. Контроль физической нагрузки.	1
85	Обучение технике ударов по мячу. Двусторонняя игра.	1
86	Обучение технике остановки мяча. Двусторонняя игра.	1
87	Обучение технике отбора мяча. Двусторонняя игра.	1

88	Обучение удару мяча головой. Что такое дневник самонаблюдения.	1
89	Правила судейства. Двусторонняя игра.	1
Кроссовая подготовка (5)		
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовки .Бег в равномерном темпе 12 мин. Понятие о темпе.	1
91	Бег в равномерном темпе 14 мин. Что такое ЗОЖ?	1
92	Бег 15 мин. Средства сохранения здоровья.	1
93	Бег 16 мин. Игра «Лапта». Правила соревнований.	1
94	Бег 1500м без учета времени. Как рассчитать норму веса?	1
Легкая атлетика (8)		
95	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
96	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	1
97	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
98	Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег. Что такое атлетизм?	1
99	Бег на результат 60м. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
100	Техника метания мяча на дальность.	1
101	Техника метания мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10м.	1
102	Техника метания мяча с разбега. Эстафеты.	1

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов
Знания о физической культуре (2)		
1	Вводный инструктаж по ОТ. Характеристика возрастных и половых особенностей организма.	1
2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1
Легкая атлетика (10)		
3	Инструктаж по О.Т. Техника низкого старта и стартового разгона.	1
4	Обучение технике передачи эстафеты сверху.	1
5	Совершенствование бега на короткие дистанции.. Прыжок в длину с места.	1
6	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
7	Бег 60 метров - учет. Техника передачи эстафетной палочки.	1
8	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	1
9	Техника прыжков в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
10	Техника прыжков в длину с разбега - учет.	1
11	Оценка техники метания мяча. Техника длительного бега.	1
12	Бег в медленном темпе 2000м.-м. и 1500м.- Требования здорового образа жизни.	1
Кроссовая подготовка (5)		
13	Инструктаж по О.Т Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег в гору. Как правильно дышать?	1
14	Бег в равномерном темпе 12 мин. «Лапта». Дыхательные упражнения.	1
15	Бег в равномерном темпе 15 мин. «Лапта». Самомассаж.	1
16	Совершенствование бега в равномерном темпе 15 мин. Правила массажа.	1
17	Бег на результат 2000м.- м 1500м. – д. Что такое аутогенная тренировка?	1
Волейбол (12)		
18	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Нижняя прямая подача.	1

19	Техника передачи мяча. Нижняя прямая подача	1
20	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра	1
21	Техника нижней прямой подачи. Нападающий удар	1
22	Игра в нападение через 3-ю зону. Что такое йога?	1
23	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1
24	Техника нижней прямой подачи. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
25	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
26	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
27	Техника передачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
28	Комбинации из передвижений игрока. Что мешает быть здоровым?	1
29	Индивидуальные и групповые тактические действия. Правила судейства.	1
Знания о физической культуре (2)		
30	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.	1
31	Средства формирования и профилактики нарушений осанки.	1
Гимнастика (18)		
32	Инструктаж по О.Т. на уроках по гимнастике. Подтягивание в висе. Упр. на гимнастической скамейке.	1
33	Упр. в висе. Изложение взглядов и отношений к ФК.	1
34	Упр. в упоре. Что такое пассивная гибкость?	1
35	М: передвижение в висе, д: вис на согнутых руках. Что такое активная гибкость?	1
36	Упр. в висах и упорах. Как развивается сила?	1
37	Упр. на гимнастической скамейке. Техника лазания по канату.	1
38	Техника лазания по канату в два приёма. Эстафеты.	1
39	Оценка техники выполнения подъёма переворотом силой –м, махом -д.	1
40	Подтягивание в висе – учет. Как развивается гибкость?	1
41	Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1

42	Техника прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1
43	Техника прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д). Лазание по канату в два приёма.	1
44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1
45	Перестроение в движении. Лазание по канату (6м. – 12с) - м.	1
46	Техника акробатических упр. Правила судейства.	1
47	Техника акробатических упр. Значение гимнастических упр.	1
48	Кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Олимпийские виды спорта.	1
49	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
Знания о физической культуре (2)		
50	Повторный инструктаж по ОТ. Значение нервной системы в управлении движениями.	1
51	Психологические предпосылки овладения движениями.	1
Лыжная подготовка (18)		
52	Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
53	Техника разных видов лыжного хода. Прохождение дистанции.	1
54	Техника одновременного хода: бесшажный и одношажный.	1
55	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
56	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1
57	Техника одновременных ходов и попеременного двухшажного хода.	1
58	Техника попеременного четырехшажного хода.	1
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
62	Техника попеременного четырехшажного хода. Что такое биатлон.	1
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
64	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции.	1

65	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
66	Совершенствование техники переходов.	1
67	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Зимние виды спорта.	1
68	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Концепция честного спорта.	1
69	Контрольный урок - соревнование 2 км.(д), 3 км.(м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
Баскетбол (12)		
70	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Правила баскетбола.	1
71	Техника броска мяча в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1
72	Штрафной бросок. Позиционное нападение.	1
73	Позиционное нападение и личная защита (3х3). Правила игры.	1
74	Оценка техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
75	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1
76	Техника ведения мяча. Учебная игра.	1
77	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.	1
78	Взаимодействие двух игроков «заслон». Правила судейства.	1
79	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	1
80	Техника броска с сопротивлением. Правила безопасности.	1
81	Взаимодействие трёх игроков «малая восьмёрка». Причины возникновения травм.	1
Футбол (8)		
82	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения.	1
83	Техника ударов. Учебная игра. Правила игры.	1
84	Техника ведения мяча, отбора мяча. Двусторонняя игра.	1
85	Техника ударов по мячу головой. Учебная игра.	1
86	Техника остановки мяча грудью. Двусторонняя игра.	1
87	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра.	1

88	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правила безопасности.	1
89	Игра в футбол по основным правилам. Правила судейства.	1
Кроссовая подготовка (5)		
90	Инструктаж по О.Т Бег в равномерном темпе. Характеристика возрастных особенностей организма.	1
91	Бег в равномерном темпе. Характеристика половых особенностей организма.	1
92	Бег в равномерном темпе. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1
93	Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий.	1
94	Бег на результат 3000 м. - м. и 2000 м. –д. Влияние л\а упр. на укрепление здоровья	1
Легкая атлетика (8)		
95	Инструктаж по О.Т на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
96	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Правила безопасности.	1
97	Оценка техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1
98	Низкий старт. Техника эстафетного бега.	1
99	Низкий старт. Техника передачи эстафетной палочки.	1
100	Бег на результат 60м. Правила соревнований в беге	1
101	Бег до 1500м. «Лапта». Представление о темпе и скорости бега.	1
102	Бег в равномерном темпе 2000м. – м. 1500м. – д. Правила самоконтроля.	1

Тематическое планирование (9класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов
Знания о физической культуре (2)		
1	Вводный инструктаж по ОТ. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
Легкая атлетика (10)		
3	Инструктаж по О.Т. на уроках по легкой атлетике. Равномерный бег 500 метров.	1
4	Техника бега на 30 – 60 метров.	1
5	Равномерный бег 800 метров. Правила самоконтроля и гигиены	1
6	Техника бега на 60 - 100 метров.	1
7	Равномерный бег 1000 метров. Представления об объёме упражнений.	1
8	Техника прыжков в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
9	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Правила соревнований в беге.	1
10	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»	1
11	Совершенствование техники прыжков в длину с 11-13 шагов разбега	1
12	Техника метания малого мяча (150 г) на дальность.	1
Кроссовая подготовка (5)		
13	Инструктаж по О.Т Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Правила соревнований в прыжках.	1
14	Бег в равномерном темпе 12-14 мин. Понятие о СБУ.	1
15	Бег в равномерном темпе 14-16 мин. «Лапта». Правила безопасности.	1
16	Совершенствование бега в равномерном темпе 14-16 мин. «Лапта». Правила игры.	1
17	Бег 2000метров (д), 3000 метров (м). Основные средства профилактики нарушений осанки.	1
Волейбол (12)		
18	Инструктаж О.Т. Техника перемещений в волейбольной стойке.	1

19	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений. Правила игры.	1
20	Техника передачи мяча во встречных колонах.	1
21	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
22	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
23	Комбинации из основных элементов. Значение нервной системы в управлении движениями.	1
24	Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
25	Тактика позиционного нападения. Правила безопасности.	1
26	Игра в волейбол по основным правилам. Техника приема мяча.	1
27	Оценка техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1
28	Двусторонняя игра. Техника нападающего удара	1
29	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства	1
Знания о физической культуре (2)		
30	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
31	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
Гимнастика (18)		
32	Инструктаж по О.Т .на уроках по гимнастике. ОРУ с повышенной амплитудой движений	1
33	Техника лазания по канату, вис на согнутых руках.	1
34	Совершенствование техники лазания по канату.	1
35	М: подъём переворотом, д: вис прогнувшись. Что такое допинг?	1
36	Совершенствование техники: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	1
37	Техника кувырков вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
38	Стойка на голове, мост из положения стоя. Летние и зимние Олимпийские игры.	1
39	Комплекс корригирующих упр. для позвоночника, мышц спины, живота.	1
40	Вольные упр. с использованием танцевальных элементов. Олимпийское движение в России.	1
41	Перестроение в колонну по два, четыре. Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1

42	Техника опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1
43	Техника опорных прыжков Лазание по канату в два приёма.	1
44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1
45	Техника акробатических упражнений.	1
46	Акробатические упр. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1
47	Акробатические упр. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1
48	Закрепление акробатических упр. Общие гигиенические правила.	1
49	Оценка техники выполнения акробатических элементов. Развитие координационных	1
Знания о физической культуре (2)		
50	Повторный инструктаж по ОТ. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
51	Восстановительный массаж.	1
Лыжная подготовка (18)		
52	Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
53	Техника разных видов лыжного хода.	1
54	Техника одновременных ходов: бесшажный и одношажный.	1
55	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1
56	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1
57	Техника одновременных ходов и попеременного двухшажного хода.	1
58	Техника попеременного четырехшажного хода.	1
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
62	Повторение перехода с одного хода на другой.	1
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
64	Техника попеременного четырехшажного хода.	1

	Прохождение дистанции до 5000 м.	
65	Совершенствование техники переходов.	1
66	Прохождение дистанции до 5000 м. на скорость с применением изученных ходов.	1
67	Применение изучаемых способов на дистанции до 4 км. Правила соревнований.	1
68	Контрольный урок - соревнование на дистанции 2 км. (д) 3 км. (м).	1
69	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Правила судейства.	1
Баскетбол (12)		
70	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1
71	Совершенствование техники передвижений в баскетболе.	1
72	Техника передачи с отскоком от пола.	1
73	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
74	Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении.	1
75	Совершенствование техники бросков мяча в движении.	1
76	Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	1
77	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча	1
78	Игра в баскетбол по основным правилам. Правила баскетбола.	1
79	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила судейства.	1
80	Техника бросков с сопротивлением после остановки.	1
81	Игра в баскетбол. Простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах.	1
Футбол (8)		
82	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игроков.	1
83	Совершенствование техники стойки и перемещения футболиста.	1
84	Техника ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1
85	Совершенствование техники ведения мяча, отбора мяча	1
86	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол. Правила игры.	1

87	Техника удара по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
88	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности.	1
89	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства.	1
Кроссовая подготовка (5)		
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовкеБег в равномерном темпе 11-12 мин. \Понятие о темпе бега.	1
91	Бег в равномерном темпе 112-14мин. Понятие о скорости бега.	1
92	Бег в равномерном темпе 15 мин. Техника длительного бега.	1
93	Бег в равномерном темпе 16 мин. Признаки утомления.	1
94	Бег на результат 2000 м. - м. и 1500 м. – д. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
Легкая атлетика (8)		
95	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
96	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	1
97	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16 беговых шагов.	1
98	Низкий старт. Стартовый разгон. Техника эстафетного бега.	1
99	Низкий старт. Бег по дистанции 60-70м. Техника скоростного бега.	1
100	Бег на результат 100м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.	1
101	Бег до 1500м. «Лапта». Правила безопасности.	1
102	Бег в равномерном темпе 2000м. – м. 1500м. – д. Что такое жизненная емкость легких?	1