

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 21 имени В.С. Антонова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 5
«23» мая 2019 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____ Л.А. Кривченко
«27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 21
г.о. Самара
_____ Е.А. Жадяева
Приказ от 29.08.2019 г. № 235-од



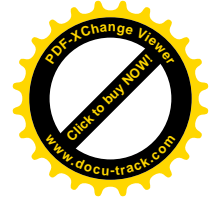
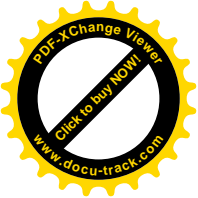
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: **физическая культура**

Уровень образования: **основное общее(5 - 9 кл.)**

Составители: Григорова Н.А., Мокин Н.А.

Самара 2019г.



Паспорт рабочей программы

Класс	5-9
Образовательная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	5 кл-3 ч 6 кл-3 ч 7 кл-3 ч 8 кл- 3 ч 9 кл- 3 ч
Количество часов в год	5 кл- 34 x 3 =102 ч 6 кл- 34 x 3 =102 ч 7 кл- 34 x 3 =102 ч 8 кл- 34 x 3 =102 ч 9 кл- 34 x 3 =102 ч
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС ООО(5-9)
Рабочая программа составлена на основе программы	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха. Издательство «Просвещение» 2015 г. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Издательство «Просвещение» 2015 г.
Учебник	Учебник «Физическая культура» 5-9-кл. для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. 2016 г.



Планируемые результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

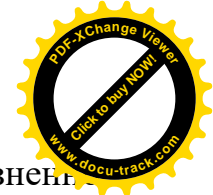
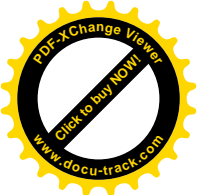
В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.



В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.



В области физической культуры: владение способами организации проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

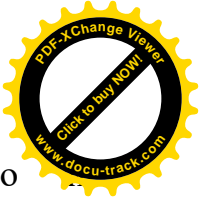
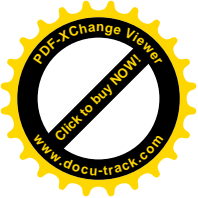
Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.



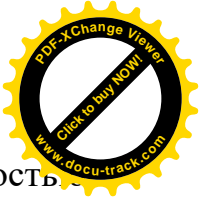
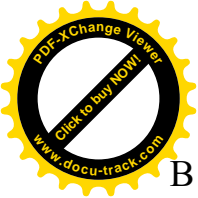
В области коммуникативной культуры: способность интересно доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	, с Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	22	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок набивного мяча 1 кг , м	7	5

Двигательные умения, навыки и способности



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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА



•Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

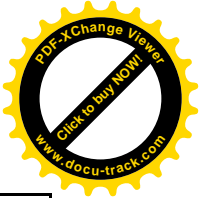
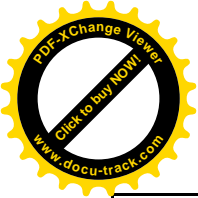
Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).



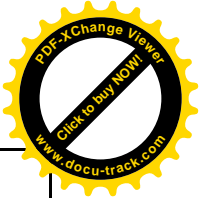
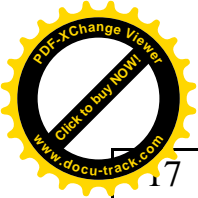
Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в рек водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

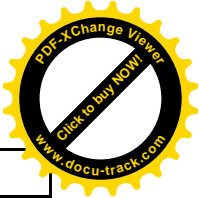
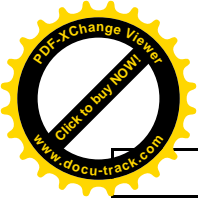


Календарно- тематическое планирование по физической культуре 5 класс

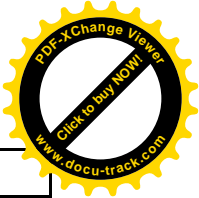
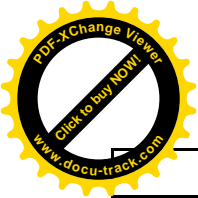
п/п №	Тема урока	Количество часов
	1-четверть-24 ч.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15м.	1
2	Совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку.	1
5	Бег 60 м. Совершенствовать метание мяча.	1
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с места.	1
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	1
8	Повторить старты. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1
9	Повторить технику метания мяча. Бег до 11 мин.	1
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1
	1-10-уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., Игры: в/б по упр. правилам; б/б; футбол (мал.)	
	Спортивные игры (14ч.)	
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Игра.	1
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1



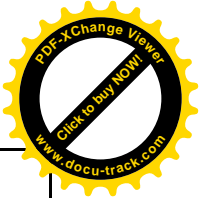
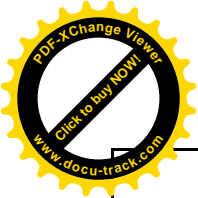
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
22	Нижняя прямая подача.	1
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
	11-24-уроки- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.	
	2-четверть-24 ч	
	Гимнастика(12ч.)	
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов.	1
26	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1
27	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад.	1
28	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1
29	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1
30	Разучить акробатическое соединение.	1
31	Учёт техники кувырка назад.	1
32	Учить передвижению по гимнастической скамейки приставными шагами.	1
33	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом.	1
34	Гимнастическая полоса препятствий.	1
35	Эстафета со скакалками.	1
36	Подтягивание .Игры-эстафеты	1
	25-36-уроки-ходьба, бег, ОРУ.	
	Спортивные игры(12ч.)	
37	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением	1
38	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча.	1



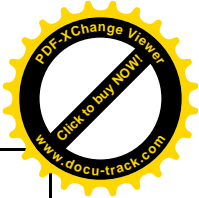
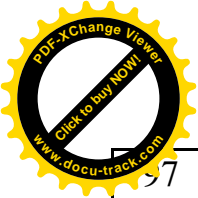
	Игра мини б/б.	
39	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли	1
40	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра мини б/б.	1
41	Оценка техники ведение мяча в шаге и в движении после ловли мяча. Учебная игра в мини б/б.	1
42	Сочетание приемов: броски мяча в движении. Игра мини б\б.	1
43	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
45	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
46	Нижняя прямая подач в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в/б	1
48	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра в\б.	1
	37-48- уроки-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.	
	3-четверть-30ч.	
	Лыжная подготовка(18ч.)	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход.	1
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход.	1
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
52	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1
53	Прохождение дистанции 1км. Эстафеты с этапом до 120м.	1
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
55	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке.	1
56	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём	1



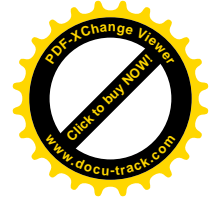
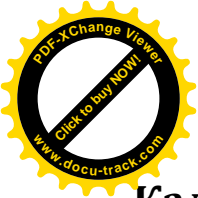
	и спуск в средней стойке.	
59	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1
60	Техника подъема и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1
62	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1
65	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1
	49-66- уроки- ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 1-2 км.	
	Резервные уроки при неблагоприятных погодных условиях*: 1.Учебные игры в волейбол, баскетбол, пионербол.	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(12ч.)	
67	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1
68	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1
69	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
70	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1
71	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1
72	Учить передаче мяча двумя руками после ведения. Игра.	1
73	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой Учебная игра.	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра в/б.	1
75	Передача мяча через волейбольную сетку. Игра в/б.	1
76	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
77	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол.	1
78	Прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол.	1
	67-78- уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.	
	4-четверть-24 ч.	



Спортивные игры (14 ч)		
79	Техника безопасности при игре баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1
80	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра мини баскетбол.	1
81	Ведение мяча двумя руками на месте с разной высотой отскока. Игра.	1
82	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
83	Ведение мяча с изменением скорости. Игра.	1
84	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение - остановка - бросок.	1
85	Вырывание и выбивание мяча. Игра мини - баскетбол.	1
86	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра по упрощенным правилам.	1
87	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра по упрощенным правилам.	1
88	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра.	1
89	Передача мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра мини волейбол.	1
90	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол.	1
91	Передачи мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. Игра.	1
92	Тренировочная игра волейбол.	1
	79-92- уроках-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)		
93	Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 2мин.	1
94	Прыжки через скакалку за 1мин. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1
95	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Подвижная игра.	1
96	Высокий старт, ускорения 15м. Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	1

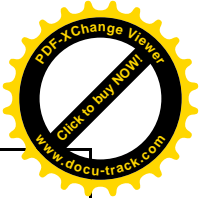
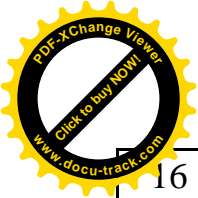


97	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Подвижная игра.	1
99	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	1
100	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1
101	Комплексы физкультминуток. Прыжки в длину с места. Бег в медленном темпе.	1
102	Итоговое тестирование.	1

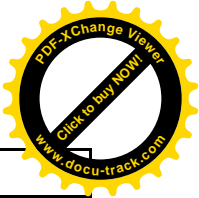
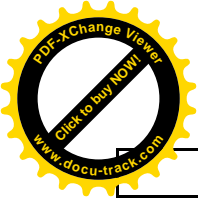


Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс.

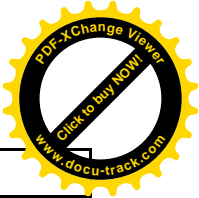
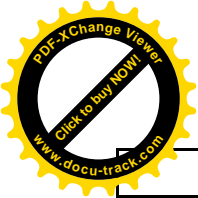
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
	1 четверть-24 ч		
	Легкая атлетика (10ч)		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2мин.	1	
2	Учить технике низкого старта. Бег в медленном темпе до 2мин.	1	
3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта.	1	
4	Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	1	
5	Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1	
6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта.	1	
7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	
8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Бег на 60м с низкого старта.	1	
9	Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1	
10	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	
	1-10-уроки- бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., игры: в/б по упр. правилам; б/б, футбол (мал.)		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (14 ч.)		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1	
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом.	1	



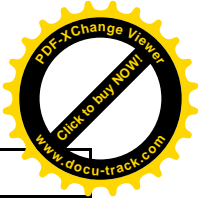
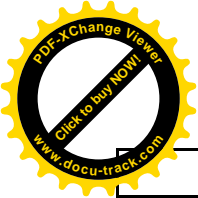
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	1	
18	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в/б.	1	
19	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1	
20	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Игра в/б.	1	
21	Совершенствование нижней приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол.	1	
22	Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача . Игра в пионербол.	1	
23	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Перемещение в стойке, ускорения. Игра.	1	
24	Верхняя и нижняя передача мяча на мете и после перемещения вперед. Игра в пионербол.	1	
	11-24- уроки- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	2-четверть-24 ч.		
	ГИМНАСТИКА (10 ч.)		
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	
26	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед и назад слитно.	1	
27	Учёт техники кувырков вперед и назад слитно.	1	
28	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. КУ – наклон вперед сидя на полу.	1	
29	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперед и назад.	1	
30	Закрепить акробатическое соединение. Игра с набивными мячами.	1	
31	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
32	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку.	1	
33	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку.	1	
34	Эстафеты со скакалкой. Подвижная игра.	1	



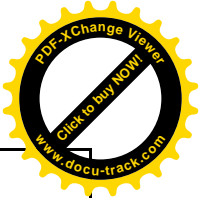
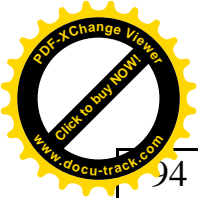
	25-34- уроки- ходьба, бег, ОРУ.		
	Спортивные игры (14 ч.)		
35	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком , лицом ,спиной вперед. Игра.	1	
36	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	
37	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед . Игра.	1	
38	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра.	1	
39	Нижняя прямая подача в заданную зону.Игра по упрощенным правилам.	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
41	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	
42	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	1	
43	Ведение ,броски одной рукой от плеча, передачи мяча . Игра 3х3; 4х4.	1	
44	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли мяча .Игра 3х3.	1	
45	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	1	
46	Техника броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра.	1	
47	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.	1	
48	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	1	
	35-48-уроки- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	3-четверть-30 ч.		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	1	
50	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1	
51	Учёт попеременного двухшажного хода.	1	



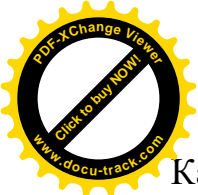
	Закрепить одношажные ходы.		
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	
53	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	
54	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1	
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Пройти 2км.	1	
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Пройти 2 км со средней скоростью.	1	
57	Подъём скользящим шагом. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1	
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	
59	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1	
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1	
61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	
62	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	
63	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1	
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
66	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1	
	49-66-уроки- ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 1-2 км.		
	Резервные уроки пр неблагоприятных погодных условий*: 1.Учебные игры в волейбол, баскетбол, пионербол.		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12 ч.)		
67	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	
68	Остановка мяча прыжком и в шаге	1	
69	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1	
70	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	
71	Броски после ведения	1	
72	Стойки и перемещения.	1	



	Учебная игра в баскетбол		
73	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	
74	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
75	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	
76	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	
77	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
78	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1	
	67-78-уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	4 четверть-24 ч.		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (14 ч)		
79	Броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли . Игра	1	
80	Ведение мяча с пассивными сопротивлением защитника. Игра	1	
81	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра.	1	
82	Позиционное нападение через заслон. Игра.	1	
83	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра.	1	
84	Техники передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра.	1	
85	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 4х4.	1	
86	Комбинации из изученных элементов в парах. Учебная игра.	1	
87	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
88	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
89	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	1	
90	Техника нижней прямой подачи мяча. Игра.	1	
91	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Игра.	1	
92	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	
	79-92- уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)		
93	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра .	1	

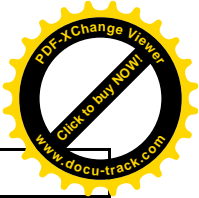
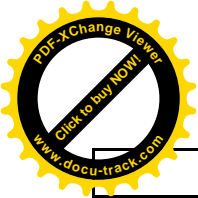


94	ОРУ со скакалками. Совершенствовать техники метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1	
95	Совершенствовать техники метание мяча с 3-5 на дальность. Игра.	1	
96	Разучить и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
97	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Прыжки в длину с места.	1	
98	Совершенствовать техники стартового разгона. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	1	
99	Повторить старт с опорой на одну руку. Учёт в беге на 60 м.	1	
100	Эстафетный бег. Высокий старт.	1	
101	Старты из различных положений. Эстафеты.	1	
102	Итоговое тестирование.	1	
	93-102- уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., Игры: в/б по упр. правилам; б/б, футбол (мал.)		

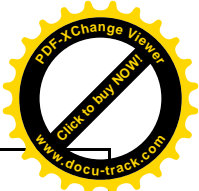
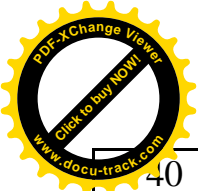


Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

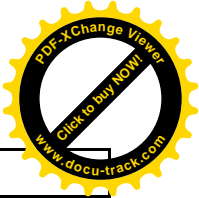
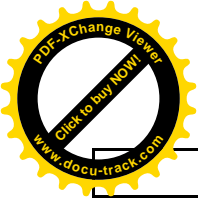
п/п №	Тема урока	Количество часов	Дата
	1-четверть-24 ч.		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт.	1	
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, девочки до 500 м.	1	
3	Бег 500 м. Подвижная игра.	1	
4	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м.	1	
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1	
6	Кросс до 15 минут. Подвижная игра.	1	
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1	
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1	
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	
	1-10-уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения, игры: волейбол, баскетбол, футбол (мал.)		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (14 ч.)		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Игра.	1	
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра.	1	
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра .	1	
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом.	1	
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	1	
18	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	



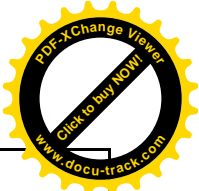
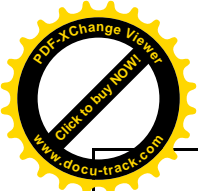
	Игра в/б.		
19	Техника передачи и прием мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра в/б.	1	
20	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Игра в/б.	1	
21	Передача мяча в стену: в движении, перемещения вперед в парах. Игра в/б.	1	
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1	
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. Игра в/б.	1	
	11-24-уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнении баскетболиста и волейболиста.		
	2-четверть-24 ч.		
	ГИМНАСТИКА (10 ч)		
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	
27	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	
29	Упражнения в равновесии . Прыжки со скакалкой.	1	
30	Кувырок назад. Отжимание.	1	
31	Мост из положения стоя с помощью .	1	
32	ОРУ в парах. Строевые упражнение.	1	
33	Упражнение в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1	
34	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	
	25-34-уроки- ходьба, бег, ОРУ.		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(14 ч.)		
35	Передача и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
36	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1	
37	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
38	Техника броска одной рукой от головы с места с сопротивлением .Учебная игра.	1	
39	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	



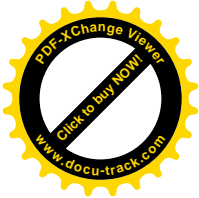
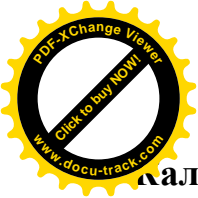
40	Быстрый прорыв .Учебная игра.	1	
41	Комбинация из изученных элементов. Учебная игра.	1	
42	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	
43	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
44	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	
45	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
46	Игровые задания на укрощенной площадке. Игра по укрощенным правилам.	1	
47	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
48	Игра по упрощенным правилам.	1	
	35-48-уроках-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболитса.		
	3-четверть-30 ч.		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	1	
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	
51	Попеременный двухшажный ход	1	
52	Повороты переступанием в движении	1	
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1	
54	Одновременный двухшажный ход	1	
55	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	
56	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	
57	Одновременный двухшажный ход	1	
58	Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	
59	Одновременный одношажный ход	1	
60	Контрольная прикидка на 2 км.	1	
61	Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	
62	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
66	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных	1	



	ходов.		
	49-66-уроки- ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 1,5-2 км.		
	Резервные уроки при неблагоприятных погодных условиях: 1. Учебные игры в волейбол, баскетбол, пионербол.		
	СПОРТВННЫЕ ИГРЫ (12 ч.)		
67	Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра.	1	
68	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.		
69	Техника передачи мяча в тройках со сменой мест . Учебная игра.	1	
70	Штрафной бросок .Учебная игра.	1	
71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	
72	Сочетание приемов в ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	1	
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
74	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
75	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	1	
76	Передачи и приемы мяча в парах через сетку. Игра.	1	
77	Техника нижней прямой подачи. Игра.	1	
78	Игра по упрощенным правилам.	1	
	67-78- уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	4-четверть-24 ч.		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (14 ч.)		
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1	
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1	
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1	
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1	
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
90	Перемещения приставными шагами, боком.	1	



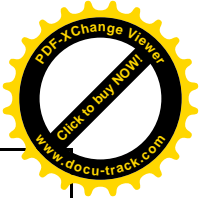
	Учебная игра в мини-волейбол.		
91	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	1	
92	Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
	79-92- уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. баскетболиста и волейболиста.		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)		
93	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Челночный бег. Игра .	1	
94	Спринтерский бег. Высокий бег. Игра.	1	
95	Высокий старт. Бег 30 м. Игра.	1	
96	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
97	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
98	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
99	Метание мяча на результат.	1	
100	Повторить старт с опорой на одну руку. Учёт в беге на 60 м.	1	
101	Стартовый разгон. Низкий старт.	1	
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1	
	93-102- уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры: в/б, б/б, футбол (мал.)		
		Итого: 102ч	



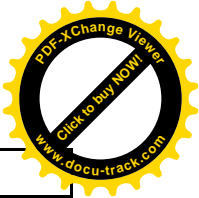
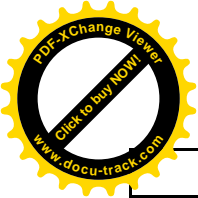
Календарно-тематическое планирование по физической культуре

8 класс

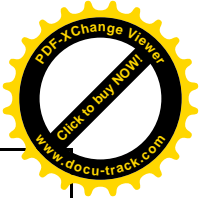
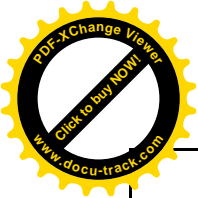
п/п №	Тема урока	Количество часов
	1-четверть-24 ч.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)	
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить техника низкого старта и стартовый разгон. Игра в/б, б/б, футбол.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - прыжок в длину с места. Игра в /б, б/б, футбол.	1
4	Старты с преследованием. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с места. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. Прыжки в длину с места. Игра в/б, б/б, футбол.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
9	Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Челночный бег 3х10 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. Игра в/б, б/б, футбол.	1
	1-10- уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения.	
	Баскетбол (7 ч.)	
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
12	Техника ведения мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	1



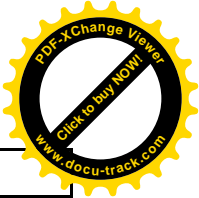
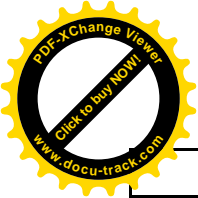
13	Техника ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	1
14	Техника ведения мяча. Перехват мяча .Комбинация из изученных элементов; ловля, передача, броски. Учебная игра.	1
15	Техника ведения мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебная игра.	1
16	Техника ведения мяча. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Учебная игра.	1
17	Техника ведения мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.	1
	Волейбол (7 ч.)	
18	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
19	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
20	Закрепить технику приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Учебная игра.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Учебная игра.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Учебная игра.	1
	11-24-уроки- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста и волейболиста.	
	2-четверть-24 ч.	
	ГИМНАСТИКА (10 ч.)	
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
26	Совершенствовать техники кувырка вперед и назад. Потягивание на высокой и низкой перекладине.	1
27	Совершенствовать техники кувырка назад в стойку, два кувырка вперед слитно .Подтягивание.	1
28	Закрепление техники кувырка вперед и назад.	1



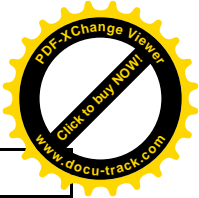
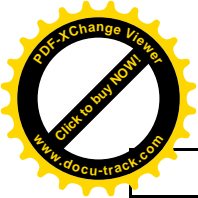
	Подтягивание на высокой перекладине.	
29	Совершенствовать техники моста из положения лежа. Подтягивание. Круговая тренировка.	1
30	Закрепление техники моста из положения лежа. Круговая тренировка. Силовые упражнения.	1
31	Совершенствовать техники стойке на лопатках. Силовая подготовка (подтягивание).	1
32	Закрепление техники стойке на лопатках. Круговая тренировка. Упражнение на гибкость.	1
33	Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
34	Подтягивание высокой и низкой перекладине на результат. Упражнение на гибкость.	1
	25-34- уроки- ходьба, бег, ОРУ.	
	Баскетбол (7 ч.)	
35	Совершенствовать техники передачи и ловли мяча. Штрафной бросок . Учебная игра.	1
36	Совершенствование техники передачи мяча. Техника броска мяча одной рукой от плеча, головы. Учебная игра.	1
37	Совершенствовать техники броска мяча по кольцу. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
38	Совершенствование техники ведения мяча. Закрепление техники броска мяча по кольцу. Учебная игра.	1
39	Техника - тактические действия в баскетбол. Зонная и личная защита /прессинг. Учебная игра.	1
40	Закрепление технико – тактических действий в баскетболе. Зонная и личная защита / прессинг. Учебная игра.	1
41	Совершенствование техники ловли и передачи мяча парях в движении. Учебная игра.	1
	Волейбол (7 ч)	
42	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
43	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра	1
44	Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Учебная игра.	1
45	Совершенствовать техники приема мяча. Учебная игра.	1
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1
47	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1
48	Передача мяча в тройках после перемещений. Прием и	1



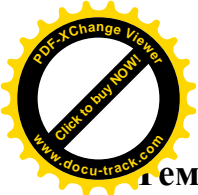
	передача мяча у стены. Учебная игра	
	35-48-уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста и волейболиста.	
	3-четверть-30 ч.	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользким шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1
56	Торможение и поворот упором	1
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
58	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1
59	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
60	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
61	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
63	Коньковый ход. Эстафеты	1
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
65	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	1
66	Коньковый ход.	1
	49-66-уроки-ОРУ и передвижные по пересеченной местности до 2-3 км.	
	При неблагоприятных погодных условиях провести учебные игры в волейбол, баскетбол, эстафеты с мячом.	
	Баскетбол (6ч.)	
67	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока, изменения направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
68	Передачи мяча в тройках с перемещением. Учебная игра.	1
69	Броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. Учебная игра.	1
71	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через	1



	«заслон». Учебная игра.	
72	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол.	1
	Волейбол (6ч.)	
73	Передачи мяча во встречных колоннах в волейболе. Учебная игра.	1
74	Прием мяча снизу после подачи. Прямая подача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1
75	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар из зон 2,4. Учебная игра.	1
76	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Нападающий удар. Подача мяча. Учебная игра.	1
77	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Подача мяча. Учебная игра.	1
78	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
	67-78- уроки-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста и волейболиста.	
	4-четверть-24 ч.	
	Баскетбол (7ч.)	
79	Совершенствование техники броска и ведение мяча с изменением направления движения, высота отскока. Учебная игра.	1
80	Закрепление техники броска и ведения мяча с изменением направления движения, высота отскока. Учебная игра.	1
81	Взаимодействия двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
82	Быстрый прорыв (2х1),(3х2).Бросок мяча в кольцо с точек. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
83	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения, высоты отскока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
84	Позиционные нападения со сменой места. Личная и зонная защита. Учебная игра.	1
85	Совершенствование техники штрафного броска. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
	Волейбол (7ч.)	
86	Совершенствование техники передачи и приема мяча над собой, в парах, тройках. Учебная игра.	1
87	Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.	1
88	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача мяча.	1

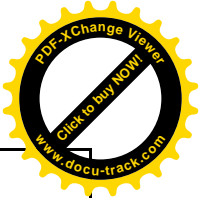
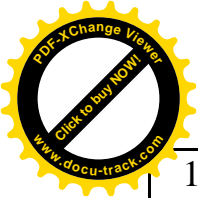


	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	
89	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
90	Совершенствование техники приема подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1
91	Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером. Подача мяча. Учебная игра.	1
92	Тактика игры. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
	79-92- уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, специальные упражнения баскетболистов, волейболистов.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)	
93	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Игра в/б, б/б, футбол.	1
94	Бег 30 м, 60м.Прыжки в длину с места. Медленный бег 6мин. Игра в\б, б/б, футбол.	1
95	Медленный бег до 7мин. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
96	Медленный бег до 7мин. Высокий старт. Бег 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра в/б, б/б, футбол.	1
97	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Игра в/б, б/б, футбол.	1
98	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. Игра в/б, б/б, футбол.	1
99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. Игра в/б, б/б, футбол.	1
100	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Игра в/б, б/б, футбол.	1
101	Учет метание мяча на дальность. Игра в/б, б/б футбол.	1
102	Зачетный урок. Бег , прыжки, метание. Игра в/б, б/б, футбол.	1
	93-102-уроки – бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения.	
		Итого:102ч

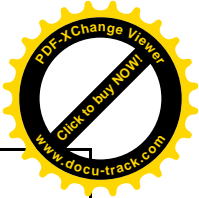
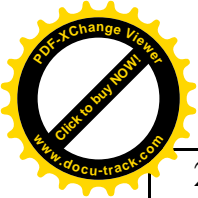


Тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

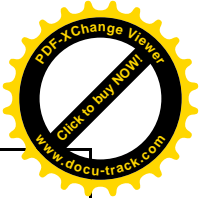
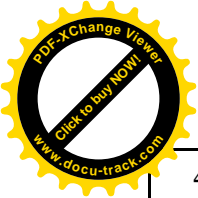
п/п №	Тема урока	Количество часов
	1-четверть-24 ч.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Игра в/б, б/б, футбол.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Прыжки в длину с места. Игра в/б, б/б, футбол.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Игра в/б, б/б, футбол.	1
4	Совершенствовать эстафетный бег. Бег 60 м. Учет - прыжок в длину с места. Игра в/б, б/б, футбол.	1
5	Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафетного бега. Метание мяча на дальность. Игра в/б, б/б, футбол.	1
6	Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. Игра в/б, б/б, футбол.	
7	Совершенствовать технику метание мяча с разбега. Медленный бег 8мин. Игра в/б ,б/б, футбол.	1
8	Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Игра в/б, б/б, футбол.	1
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Игра в/б, б/б, футбол.	1
10	Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. Метание мяча в цель. Игра в/б, б/б, футбол.	1
	1-10 уроки – бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения.	
	Баскетбол (7ч.)	
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1



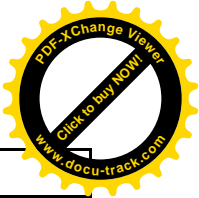
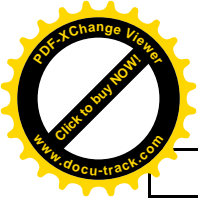
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебная игра.	1
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1
16	Штрафной бросок. Личная защита. Зонная защита. Ловля, передача, броски. Учебная игра.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Бросок мяча в кольцо движения. Учебная игра.	1
	Волейбол (7ч.)	
18	Повторить технике передачи мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Учебная игра.	1
19	Закрепить передачи и приема мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Учебная игра	1
20	Повторить технику передачи и приема мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Учебная игра.	1
21	Закрепить передачи и приема мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
22	Повторить технику прямой подачи мяча снизу, сверху. Совершенствовать технику передачи и приема мяча, парах, тройках. Учебная игра.	1
23	Закрепить технику прямой подачи мяча снизу, сверху. Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учебная игра.	1
24	Закрепить технику передачи и приема мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Учебная игра.	
	11-24 –ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста и волейболиста.	
	2-четверть-24 ч.	
	ГИМНАСТИКА (10 ч.)	
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
26	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Круговая тренировка.	1
27	Закрепить техники кувырка вперед и назад. Круговая тренировка.	1



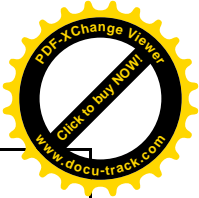
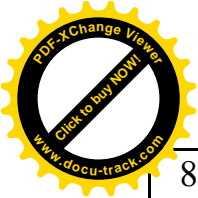
28	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	1
29	Совершенствование длинного кувырка и стойке на лопатках. Круговая тренировка.	1
30	Закрепление техники длинного кувырка и стойке на лопатках. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
31	Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Круговая тренировка.	1
32	Закрепление акробатических соединений. Круговая тренировка.	1
33	Поднимание туловища за 30 секунд – КУ. Круговая тренировка.	1
34	Наклон вперед на гибкость-КУ. Круговая тренировка.	1
	25-34- уроки- ходьба , бег, ОРУ.	
	БАСКЕТБОЛ (7 ч.)	
35	Совершенствование техники передач в движение к кольцу в паре. Передвижение, остановка. Ведение мяча изменения направления. Игра.	1
36	Закрепление техники ведения с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
37	Закрепление техники ведения с изменением скорости и высоты отскока мяча. Сочетание приемов-передача-ловля мяча бросок в кольцо. Учебная игра.	1
38	Совершенствование передаче мяча в парах в движение. Передача мяча со скоком от стены, от пола. Учебная игра.	1
39	Совершенствование техники передач мяча в парах в движение. Броски мяча в кольцо в движении, в прыжке. Учебная игра.	1
40	Совершенствование тактических действий в защите. Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра.	1
41	Штрафные броски-КУ. Учебная игра.	1
	35-41- уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста.	
	ВОЛЕЙБОЛ (7 ч.)	
42	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование подачи мяча сверху. Учебная игра.	1
43	Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование прямой подачи мяча снизу. Учебная игра..	1
44	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нападающий удар .учебная игра.	1



45	Техника нижней прямой подачи. Прием и передачи мяча у стены, в парах . Учебная игра.	1
46	Совершенствование техники передачи во встречных колоннах. Совершенствование подачи мяча . Учебная игра.	1
47	Закрепление техники передачи мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра.	1
48	Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра.	1
	42-48- уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения волейболиста.	
	3-четверть-30ч.	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -18 ч	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах 1-2 км.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользким шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Коньковый ход. Эстафеты	1
64	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
65	Торможение и поворот упором	1
66	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции .	1
	49-66-уроки-ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 1-2 км.	
	При неблагоприятных погодных условий провести учебные игры в волейбол, баскетбол, эстафеты с мячом.	
	БАСКЕТБОЛ (6 ч.)	
67	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
68	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1



	взаимодействий 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебная игра.	
69	Взаимодействие трех игроков (тройках и малая восьмерка). Учебная игра.	1
70	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
71	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.	1
72	Эстафеты с ведением, передачей, ловлей, броском мяча в кольцо. Учебная игра .	1
	ВОЛЕЙБОЛ (6 ч.)	
73	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками сверху в парах, у стены. Учебная игра .	1
74	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1
75	Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
76	Прием мяча с подачи ,прием мяча от сетки. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра.	1
77	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и с перемещением. Учебная игра.	1
78	Игра в нападении в зоне 2,4. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой с перемещением. Учебная игра.	1
	67-78- уроки- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, специальные упражнения баскетболиста, волейболиста.	
	4-четверть-24 ч.	
	Баскетбол (6ч.)	
79	Совершенствование техники ведение, передачи, ловли мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
80	Совершенствование техники ведение мяча с изменением высоты отскока мяча и направления. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
81	Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
82	Броски мяча с разных точек. Зонная защита . Учебная игра.	1
83	Технические и тактические приемы в баскетболе. Учебная игра.	1
84	Жонглирование мяча. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1
	ВОЛЛЕЙБОЛ (6 ч.)	
85	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра.	1
86	Совершенствование техники передачи мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники прямой подачи снизу. Учебная игра.	1



87	Техника передачи мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра.	1
88	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
89	Совершенствование техники прямой подачи снизу и сверху. Игра в/б.	1
90	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	1
91	Закрепление техники нападающего удара. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1
92	Учебная игра .Подачи, приемы. передачи мяча.	1
	79-92-уроки-ходьба,бег,ОРУ,жонглирование с мячом, специальныеупражнения волейболиста.	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч.)	
93	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра в/б, б/б, футбол.	1
94	Бег 30 м, 60м. Медленный бег 6мин. Игра в/б, б/б, футбол.	1
95	Прыжки в длину с места. Медленный бег до 7мин. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра в/б, Б\Б. футбол.	1
96	Медленный бег до 7мин. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча с отскоком от стены. Игра в/б, б/б, футбол.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. Метание мяча вертикальную цель. Игра в/б, б/б, футбол.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. Игра в/б, б/б, футбол.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Игра в/б, б/б, футбол.	1
100	Беговые и прыжковые упражнения. Учет по метанию мяча на дальность. Игра в/б, б/б, футбол.	1
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Игра в/б, б/б, футбол.	1
102	Зачетный урок. Бег, прыжки, метание. Игра в/б, б/б, футбол.	1
	93-102 уроки-бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения.	
		Итого:102ч

