

**2.2.2.15**

**Приложение к ООП  
ООО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре для 5-9 классов**  
**основное общее образование**

г. Новочебоксарск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 класса составлена на **основе:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

### **Программа ориентирована на УМК:**

Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

Физическая культура 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И.Лях Москва Просвещение,2015

**Цель:** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задача:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 5-8 классе : отводится; 2 часа в неделю (70часов в год). 9 класс ; 2 часа в неделю, (68часов в год.)

Согласно п. 9 ч. 3 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации") выбор учебников и учебных пособий, используемых в образовательном процессе, осуществляется в соответствии со списком учебников и учебных пособий, определенным образовательной организацией. Определение списка учебников осуществляет школа в соответствии с п. 9 ч. 2 ст. 28 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации". Образовательная организация определяет список учебников в соответствии с утвержденным федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, а также учебных пособий, допущенных к использованию при реализации указанных образовательных программ такими организациями.

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является *сохранение единства образовательного пространства* Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития *вариативности российского образования*, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы, а также УМК, по которым осуществляется образовательный процесс.

Поэтому в программу 5-6-7-8-9 классе были внесены следующие изменения.

Тема 1. Легкая атлетика-8 часов

Тема 2. Гимнастика -7 часов

Тема 3. Лыжная подготовка-11 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры-11 часов

#### **Места учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура; 5 класс – 70 часов; 2 часа в неделю

6 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

7 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

8 класс- 70 часов ; 2 часа в неделю

9 класс 68 часов; 2 часа в недел

#### ***Результаты освоения учебного курса***

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета**

Содержание курса Физическая культура представлено:

Легкая атлетика

Гимнастика  
Лыжная подготовка  
Спортивные и подвижные игры

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Правила игры. История игры.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ урока	<b>Тематическое планирование 5 класса</b> Тема урока	Количество часов
		<b>Лёгкая</b>

		<b>атлетик а-8 часов</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		<b>Баскетбол-10 часов</b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1

12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
		<i><b>Гимнастика-14 часов.</b></i>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений  Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1

23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка - 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1

35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1

		<b>Футбол- 6 часов</b>
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом.  Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча  Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетик а-10ч.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1

57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63- 64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол - 8 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
67- 68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69- 70	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

№ урока	Тема урока <i>Тематическое планирование 6 класса</i>	Количество часов
		<i>Легкая атлетика-8 часов</i>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1
4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		<i>Баскетбол-10 часов</i>

9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
		<b>Гимнастика-14 часов.</b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1

20	Освоение строевых упражнений Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1
26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1

32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1

44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
		<b>Футбол-6 часов</b>
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Правила игры в футбол.	1
49	Закрепление техники владения мячом.  Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча  Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<b>Легкая атлетика-10ч.</b>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1

55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 8 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока.  Освоение техники прямого нападающего удара.	
67- 68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69- 70	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

№ урока	Тема урока <i>Тематическое планирование 7 класса</i>	Количество часов
		<i>Легкая атлетика-8 часов</i>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
3	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров	1

4	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
7	Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости..	1
8	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	1
		<b><i>Баскетбол-10часов</i></b>
9	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
10	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
11	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
12	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
13	Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.	1
14	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1

15	Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести.	1
16	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
17	Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность.. Физическая культура человека.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
		<i><b>Гимнастик а-14 часов.</b></i>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений  Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
24	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе	1
25	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.	1

26	Освоение акробатических упражнений.	1
27	Освоение акробатических упражнений.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
32	Развитие гибкости.. Лазание по канату.	1
33	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
35	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1
36	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1
37	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1

38	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
39	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
40	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1
41	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом»	1
42	Освоение техники выполнения лыжных ходов	1
43	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1
45	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
		<b>Футбол-6 часов</b>
47	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1
48	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры в футбол.	1

49	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
51	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
52	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	<i>Легкая атлетика-10ч.</i>
54	Освоение техникой прыжка в высоту способом «Перешагиванием».	1
55	Закрепление техники прыжка в высоту на результат..	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.	1
58	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат.	1
59	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1

60	Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	1
61	Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»	1
62	Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.	1
63-64	Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..	<b>Волейбол- 8 часов</b>
65- 66	Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек. Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара.	
67- 68	Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие выносливости. Игровое упражнение с набивным мячом.	
69- 70	Освоение техники нижней прямой подачи. Итоговый урок. Знание о спортивной игре. Закрепление тактики свободного нападения	

<b>№</b> урок а	<b>Тематическое планирование-8класс</b>  <b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
-----------------------	--	-------------------------

1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История развития физической культуры.	<b>Легкая атлетика- 10часов</b>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка- 4часа</b>
12	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости и координационных способностей.	1

15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо- 4 часа</b>
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	<b>Гимнастика- 14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами.  Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров.  Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков  Предупреждение травматиза.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений..  Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей  Лазание по канату	1

29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви	<b>Лыжная подготовка-14 часов</b>
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1
37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1

46	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 часов</b>
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча. Учебная игра	1
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8 часов</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1

59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	<i>Легкая атлетика- 10часов</i>
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1
64	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1
69	Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	1
70	Подвижные игры. Итоговый урок	1

№	Тематическое планирование-9 класс  Тема урока	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике.. История легкой атлетике.	<b>Легкая атлетика-10 часов</b>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 60 метров.	1
4	Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 100 метров	1
5	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
6	Овладение техникой метание мяча на дальность и в цель.	1
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Физическое развитие человека.	1
8	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1

11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Кроссовая подготовка- 4часа</b>
12	Метание мяча на дальность. Мини-футбол.	1
13	Развитие скоростной выносливости.	1
14	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.	1
15	Техника безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Баскетбо- 4часа</b>
16	Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Освоение техникой ведения мяча и броска мяча.	1
18	Вырывание и выбивание мяча . Учебная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики	<b>Гимнастик а-14 часов</b>
20	Освоение общеразвивающих упражнения без предметов Строевые упражнения	1
21	Освоение общеразвивающих упражнения с предметами.  Знания о физической культуре. История Олимпийских игр.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров.  Личная гигиена	1
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков  Предупреждение травматизма.	1

24	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	
26	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Личная гигиена.	1
27	Развитие силовых способностей Упражнение для пресса	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату	1
29	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Предупреждение травматизма.	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
33	Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки  Основные требования к одежде, обуви	<b>Лыжная подготовка- 14 часов</b>
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
36	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1

37	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1
38	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
39	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1
40	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
41	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
42	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1
43	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1
44	Торможение плугом.	1
45	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1
46	Поворот плугом. Техника выполнения Прохождение дистанции до 5 км	1
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История игры.	<b>Волейбол-6 часов</b>
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
49	Прием и передача мяча. Учебная игра	1
50	Передача мяча в движении.	1
51	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.	1
52	Нижняя подача мяча.	1

	Учебная игра	
53	Техника безопасности на уроках футбола. История игры футбола.	<b>футбол- 8 часов</b>
54	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Правила игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры. Мини-футбол	1
56	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
58	Освоение ударов по мячу и остановка мяча Комбинация из освоенных элементов.	1
59	Освоение тактики игры. Мини-футбол	1
60	Освоение техникой ударов по воротам. Возрождение Олимпийских игр.	1
61	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	1
62	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>
63	Прыжки в высоту с разбега (способом перешагиванием)	1

64	Низкий старт и стартовый разгон Бег 100 метров	1
65	Развитие выносливости. Бег 2000 метров	1
66	Развитие выносливости. Медленный бег до 10 минут	1
67	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	1
68	Переменный бег . Прыжки в длину с разбега.	1