

**Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» .

Руководитель МО учителей
ф/к и ОБЖ

Г.В. Еськина /Еськина Г.В./

Протокол № 1 от

«29» 08 2023г.

«Согласовано» .

Зам.директора по УВР

Л.А. Литвинова /Литвинова Л.А. /

«29» 08 2023г.

« Утверждаю»

Директор школы

Т.В. Клейменова /Клейменова Т.В./

«30» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 классы

(Базовый уровень)

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 6-9 классах Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учетом:

- нормативно-правовых документов:
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сараевская СОШ.

- Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2023-2024 учебный год.

- требований к уровню подготовки учащихся 5-9 классов;
- познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы **учитывались:**

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;
- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;
- завершённость учебной линии;
- обеспеченность образовательного учреждения учебниками.

Воспитательные возможности программы отражены в планируемых личностных результатах изучения учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Используемый УМК:

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
1. Физическая культура: 5класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, «Просвещение», 2019г.	1. Карточки с тестовыми заданиями. 2.Электронные презентации на тему здорового образа жизни, физкультуры и спорта.	Поурочные разработки по физической культуре под редакцией Патрикеева А.Ю. (электронная версия)
2.Физическая культура: 6-7классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев,Москва,	1.Карточки с тестовыми заданиями. 2.Электронные презентации на тему здорового образа жизни, физкультуры и спорта.	Поурочные разработки по физической культуре под редакцией Патрикеева А.Ю. (электронная версия)

«Просвещение», 2019г.		
<p>3.Физическая культура:</p> <p>8-9классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, «Просвещение», 2019г.</p>	<p>1.Карточки с тестовыми заданиями.</p> <p>2.Электронные презентации на тему здорового образа жизни, физкультуры и спорта.</p>	<p>Поурочные разработки по физической культуре под редакцией Патрикеева А.Ю. (электронная версия)</p>

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формирование ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
5. Формирование ценностей здорового образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты :

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Познавательные УУД:

1. Уметь излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.
2. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел 2. Содержание программы.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 5 класс.

Общее количество – 68 часов

2ч в неделю

№ п/п урока	Название темы (раздела), урока	К-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2мин. Физическая культура в современном обществе.	1
2	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Возрождение Олимпийских игр.	1
3	Разучивание прыжка в длину способом согнув ноги. Совершенствование техники низкого старта. Здоровый образ жизни. Прыжок в длину с места.	1
4	Разучивание метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.	1
6	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.	1
8	Бег на результат 1500м (м), 1000м (д). Игра «Пионербол».	1
9	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
10	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Режим дня.	1
11	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Что такое физическая подготовка.	1
12	Разучивание броску мяча по кольцу после ведения. Сов- ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты.	1
13	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. Эстафеты с ведением мяча.	1
14	Повторение элементов баскетбола. Закаливание организма. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
15	Разучивание игры в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1

16	Тренировка по подтягиванию. Игра «Вышибалы».	1
17	Комплекс упражнений. Игра «Вышибалы».	1
18	Подтягивание на перекладине. Итоги успеваемости четверти.	1
	II четверть Раздел: Гимнастика	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений.	1
20	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
21	Разучивание лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
22	Совершенствовать лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
23	Разучивание акробатического соединения из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. Гигиена мест занятий.	1
24	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
25	Повторение комплекса УТГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
26	Совершенствование перестроений, изученных в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
27	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
28	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Гибкость как физическое качество.	1
29	Подъём переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
30	Разучивание опорного прыжка «ноги врозь» через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
31	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
32	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
33	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла. Совершенствовать подъём переворотом и соскок. Оценка физической подготовки.	1
34	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
35	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. Итоги четверти.	1
	III четверть Раздел: Лыжная подготовка	
36	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
37	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
38	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Что такое выносливость.	1

39	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. Учёт техники одновременного одношажного хода.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. Разучивание подъёму скользящим шагом.	1
41	Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. Учёт техники спуска в основной стойке. Как развить скорость.	1
42	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
43	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
44	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1
46	Эстафеты с этапом до 100м. История развития лыжного спорта.	1
47	Эстафеты с этапами до 200 м без палок и с палками. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
48	Техника лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
49	Повторение упражнения по баскетболу: передачи и ловля мяча со сменой мест. История развития баскетбола.	1
50	Совершенствование в баскетболе бросков в кольцо.	1
51	Учебно-тренировочные игры, 3*3, 5*5 по упрощённым правилам.	1
52	Совершенствование техники баскетбола в учебно – тренировочных играх.	1
53	КУ – бег 4х15м, поднятие туловища.	1
54	Совершенствование техники баскетбола в учебно – тренировочных играх. Итоги четверти.	1
	IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика	
55	Инструктаж по т/б на уроках л/а. ОРУ со скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Игра «Перестрелка». Бег до 1мин. Лёгкая атлетика - Олимпийский вид спорта.	1
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Волевые качества.	1
59	Учёт техники прыжка в высоту. Техническая подготовка.	1
60	Строевые упражнения. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1
61	Совершенствование элементов баскетбола. Знаменитые баскетболисты.	1
62	Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1

63	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра 3х3.	1
64	Разучивание техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
65	Совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели.	1
66	Повторить старт с опорой на одну руку. Бег 2км. Физическое развитие.	1
67	Учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча.	1
68	Спортивные игры. Итоги года.	1

6класс.

Общее количество – 68 часов

2ч в неделю

№ п/п урока	Название темы (раздела), урока	К-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2мин. Физическая культура в современном обществе.	1
2	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Возрождение Олимпийских игр.	1
3	Разучивание прыжка в длину способом согнув ноги. Совершенствование техники низкого старта. Здоровый образ жизни. Прыжок в длину с места.	1
4	Разучивание метания мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.	1
6	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.	1
8	Бег на результат 1500м (м), 1000м (д). Игра «Пионербол».	1
9	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
10	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Режим дня.	1
11	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Что такое физическая подготовка.	1
12	Разучивание броску мяча по кольцу после ведения. Сов-ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты.	1
13	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. Эстафеты с ведением мяча.	1
14	Повторение элементов баскетбола. Закаливание организма. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
15	Разучивание игры в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1

16	Тренировка по подтягиванию. Игра «Вышибалы».	1
17	Комплекс упражнений. Игра «Вышибалы».	1
18	Подтягивание на перекладине. Итоги успеваемости четверти.	1
	II четверть Раздел: Гимнастика	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений.	1
20	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
21	Разучивание лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
22	Совершенствовать лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
23	Разучивание акробатического соединения из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. Гигиена мест занятий.	1
24	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
25	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
26	Совершенствование перестроений, изученных в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
27	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
28	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Гибкость как физическое качество.	1
29	Подъём переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
30	Разучивание опорного прыжка «ноги врозь» через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
31	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
32	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
33	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла. Совершенствовать подъём переворотом и соскок. Оценка физической подготовки.	1
34	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
35	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. Итоги четверти.	1
	III четверть Раздел: Лыжная подготовка	
36	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
37	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
38	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. Что такое выносливость.	1

39	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. Учёт техники одновременного одношажного хода.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. Разучивание подъёму скользящим шагом.	1
41	Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. Учёт техники спуска в основной стойке. Как развить скорость.	1
42	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
43	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
44	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1
46	Эстафеты с этапом до 100м. История развития лыжного спорта.	1
47	Эстафеты с этапами до 200 м без палок и с палками. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
48	Техника лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
49	Повторение упражнения по баскетболу: передачи и ловля мяча со сменой мест. История развития баскетбола.	1
50	Совершенствование в баскетболе бросков в кольцо.	1
51	Учебно-тренировочные игры, 3*3, 5*5 по упрощённым правилам.	1
52	Совершенствование техники баскетбола в учебно – тренировочных играх.	1
53	КУ – бег 4х15м, поднятие туловища.	1
54	Совершенствование техники баскетбола в учебно – тренировочных играх. Итоги четверти.	1
	IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика	
55	Инструктаж по т/б на уроках л/а. ОРУ со скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Игра «Перестрелка». Бег до 1мин. Лёгкая атлетика - Олимпийский вид спорта.	1
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Волевые качества.	1
59	Учёт техники прыжка в высоту. Техническая подготовка.	1
60	Строевые упражнения. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1
61	Совершенствование элементов баскетбола. Знаменитые баскетболисты.	1
62	Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1

63	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра 3х3.	1
64	Разучивание техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
65	Совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели.	1
66	Повторить старт с опорой на одну руку. Бег 2км. Физическое развитие.	1
67	Учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча.	1
68	Спортивные игры. Итоги года.	1

Раздел 3. Тематическое планирование

7класс

Общее количество – 68 часов

2ч в неделю

№ п/п урока	Название темы (раздела), урока	К-во часов
	Раздел: Лёгкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2мин. Техника низкого старта. Физическая культура в современном обществе.	1
2	Закрепление техники низкого старта. КТ – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. Возрождение Олимпийских игр.	1
3	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Сов-ть технику низкого старта. Здоровый образ жизни.	1
4	Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
5	Сов-ть прыжок в длину с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.	1
6	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.	1
8	Бег на результат 1500м(м), 1000м(д). Игра «Пионербол».	1
9	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
10	Сов-ие техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Режим дня.	1
11	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Что такое физическая подготовка.	1
12	Разучивание броска мяча по кольцу после ведения. Сов-ть упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты.	1
13	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. Эстафеты с ведением мяча.	1
14	Повторение элементов баскетбола. Закаливание организма. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
15	Разучивание игры в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1

16	Тренировка по подтягиванию. Игра «Вышибалы».	1
17	Комплекс упражнений . Игра «Вышибалы».	1
18	КТ – подтягивание на перекладине. Итоги успеваемости четверти. Игра «Перестрелка».	1
	II четверть Раздел: Гимнастика	
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
20	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
21	Разучивание лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
22	Сов-ие чёткости и порядка выполнения УТГ. Сов-ть лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
23	Разучивание акробатического соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. Гигиена мест занятий.	1
24	Закрепление акробатического соединения. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
25	Повторение комплекса УТГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
26	Совершенствование перестроения, изученные в 6 классе. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
27	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
28	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Гибкость как физическое качество.	1
29	Разучивание подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
30	Разучивание опорного прыжка «ноги врозь» через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
31	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
32	Сов-ть висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскок боком к снаряду. Эстафета.	1
33	Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла. Сов-ть подъём переворотом и соскок. Оценка физической подготовки.	1
34	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
35	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. Итоги четверти.	1
	III четверть Раздел: Лыжная подготовка	
36	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
37	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
38	Попеременный двухшажный ход. Закрепить одношажные ходы. Что такое выносливость.	1

39	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. Учёт техники одновременного одношажного хода.	1
40	Сов - ие техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. Повторить торможение плугом.	1
41	Закрепление подъёма скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. Учёт техники спуска в основной стойке. Как развить скорость.	1
42	Сов – ие техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
43	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. 1	1
44	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1
46	Эстафеты с этапом до 100м. История развития лыжного спорта. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов .	1
47	Эстафеты с этапами до 200 м без палок и с палками. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
48	Учёт техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
49	Повторение упражнения по баскетболу: передачи и ловля мяча со сменой мест. История развития баскетбола.	1
50	Совершенствование в баскетболе бросков в кольцо.	1
51	Учебно-тренировочные игры, 3*3, 5*5 по упрощенным правилам.	1
52	Совершенствование техники элементов баскетбола в учебно – тренировочных играх.	1
53	КУ – бег 4х15м, поднимание туловища,	1
54	Сов – ие техники игры в баскетбол. Итоги четверти.	1
	IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика	
55	Инструктаж по т/б на уроках л/а. ОРУ со скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Игра «Перестрелка». Бег до 1мин. Лёгкая атлетика - Олимпийский вид спорта.	1
58	Сов - ие прыжка в высоту с разбега. Волевые качества.	1

59	Учёт техники прыжка в высоту. Техническая подготовка.	1
60	Строевые упражнения. Игра «Перестрелка». Бег до 2мин.	1
61	Сов –ие элементов баскетбола. Знаменитые баскетболисты.	1
62	Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	1
63	Сов - ие элементов баскетбола. Учебная игра 3х3.	1
64	Разучивание техники метания мяча ,бег 30м,игра в футбол.	1
65	Совершенствование техники метания мяча, бег 60м, игра в футбол.	1
66	Повторить старт с опорой на одну руку. Бег 2км. Физическое развитие.	1
67	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега, метание мяча.	1
68	Учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Итоги года.	1

Тематическое планирование 8класс

Общее количество – 68часов

2часа в неделю

№ п/п	Название темы (раздела)урока	К-во часов
І четверть		
Раздел: Лёгкая атлетика		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Спец. беговые и прыжковые упр. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Совершенствование старта и стартового разгона. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
3	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин, с ускорениями по 50 – 60 м.	1
4	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Физическая культура в современном обществе.	1
5	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 100 м. Повторение техники метания мяча с разбега.	1
6	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 10мин.	1
7	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м 2-3 раза.	1
8	Учёт бега на 1500(дев) и 2000(м) метров. Игра «Пионербол».	1
Раздел: Спортивные игры.		1
9	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол»	1
10	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Современные Олимпийские игры.	1
11	Разучивание техники приёма мяча двумя руками снизу в волейболе.	1
12	Преодоление полосы препятствий. Игра.	1
13	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу.	1
14	Сов – ие передачи мяча двумя руками сверху.	1
15	Разучивание техники нижней прямой подачи мяча.	1
16	Совершенствование техники передач мяча.	1
17	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча.	1
18	Совершенствование техники пройденных элементов в волейболе.	1

	II четверть Раздел: Гимнастика	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1
20	Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повторить комплекс ОРУ. Лазание по канату.	1
21	Закрепление упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в полушпагат	1
22	Стойка на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
23	Закрепление изученных упражнений. Сов – ть упражнения в равновесии, лазании по канату. Правильная осанка.	1
24	ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов.	1
25	Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук.	1
26	Оценить: стойку на голове и руках (м), переход с моста на одно колено (д). Сов – ть акробатическое соединение.	1
27	Разучивание перевороту в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор, опускание в упор присев.	1
28	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Восстановительный массаж.	1
29	Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях. Учить соединению на снарядах.	1
30	Переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор на низкой жерди, опускание в упор присев. Закрепить соединение.	1
31	Разучивание опорного прыжка через козла в длину (м), коня (д). Совершенствовать соединение на снарядах.	1
32	Опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1
33	Оценить соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Подтягивание, поднимание туловища. Составление плана индивидуальных занятий.	1
34	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
35	Оценить технику опорного прыжка. Полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
	III четверть Раздел: Лыжная подготовка.	
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сов – ть технику одновременных ходов. Температурный режим для лыжной подготовки.	1 1
37	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Сов – ть одновременные ходы.	1
39	и учёт одновременного бесшажного хода. Прохождение до 2,5км. Режим физических нагрузок.	1
40	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1

41	Совершенствование поворотов, торможение на спуске. Техника подъёма на склон. Утренняя гимнастика.	1
42	Совершенствование техники спусков в средней стойке. Совершенствование поворотов на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
43	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
44	Совершенствование лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1
45	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
46	Повторение подъёмов и спусков.	1
47	Прохождение 3км на время.	1
48	Совершенствование техники ходов на учебном круге.	1
49	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1
50	Тренировка на скорость с поворотами.	1
51	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
52	Совершенствование одновременных ходов.	1
53	Соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
54	Прохождение 3км на время. Итоги четверти.	1
	IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика	
55	Инструктаж по т/б, низкий старт. Спец.беговые и прыжковые упр.	1
56	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1
57	Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
59	Низкий старт с преследованием.	1
60	Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу.	1
61	Повторение элементов волейбола: Двусторонняя игра.	1
62	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м.	1
63	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6мин	1
64	Разучивание прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
65	Бег 2км. Игра в футбол.	1
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Вредные привычки.	1
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег .	1
68	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Итоги года.	1

Тематическое планирование 9класс.

Общее количество – 68часов

2часа в неделю

№ п/п	Название темы (раздела) урока	К-во часов
І четверть		
Раздел: Лёгкая атлетика		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Спец. беговые и прыжковые упр. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
3	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
4	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Физическая культура в современном обществе.	1
5	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 100 м. Повторение техники метания мяча с разбега.	1
6	Техника метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Бег до 10мин.	1
7	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м 2-3 раза.	1
8	Учёт бега на 1500(дев) и 2000(м) метров. Игра «Пионербол».	1
Раздел: Спортивные игры.		1
9	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол»	1
10	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Современные Олимпийские игры.	1
11	Разучивание техники приёма мяча двумя руками снизу.	1
12	Преодоление полосы препятствий. Игра.	1
13	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу.	1
14	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1
15	Разучивание техники нижней прямой подачи мяча.	1
16	Совершенствование техники передач мяча.	1
17	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча.	1
18	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. Итоги четверти.	1

	II четверть Раздел: Гимнастика	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	1
20	Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повторить комплекс ОРУ. Лазание по канату.	1
21	Закрепление упражнения в лазании, акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1
22	Разучивание стойке прогнувшись на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
23	Закрепление изученных упражнений. Совершенствование упражнений в равновесии, лазании по канату. Правильная осанка.	1
24	ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов.	1
25	Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре.	1
26	Оценить: стойку на голове и руках (м), переход с моста на одно колено (д). Совершенствование акробатического соединения.	1
27	Разучивание переворота в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор, опускание в упор присев.	1
28	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Восстановительный массаж.	1
29	Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях. Учить соединению на снарядах.	1
30	Переворот в упор толчком двух ног, прыжок в упор на низкой жерди, опускание в упор присев. Закрепить соединение.	1
31	Разучивание опорного прыжка через козла в длину (м), коня (д). Совершенствование соединений на снарядах.	1
32	Совершенствовать опорный прыжок. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1
33	Оценить соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Подтягивание, поднимание туловища. Составление плана индивидуальных занятий.	1
34	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
35	Оценить технику опорного прыжка. Полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
	III четверть Раздел: Лыжная подготовка.	
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Сов – ть технику одновременных ходов. Температурный режим для лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1 1
37	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременных ходов.	1
38	Совершенствование и учёт одновременного одношажного хода. Прохождение до 2,5км Совершенствование и учёт одновременного двухшажного хода.	1
39	Совершенствование и учёт одновременного бесшажного хода.	1

	Прохождение до 2,5км. Режим физических нагрузок.	
40	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1
41	Совершенствование поворотов, торможение на спуске. Совершенствование техники подъёма на склон. Закаливание.	1
42	Совершенствование техники спуска в средней стойке. Совершенствование техники поворотов на спуске, торможение. Гонка на 2км.	1
43	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
44	Совершенствование лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1
45	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
46	Повторение подъёма и спуска. Коньковый ход.	1
47	Прохождение 3км на время.	1
48	Совершенствование техники ходов на учебном круге.	1
49	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1
50	Тренировка на скорость с поворотами.	1
51	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
52	Совершенствование одновременных ходов.	1
53	Соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
54	Прохождение 3км на время. Итоги четверти.	1
	IV четверть Раздел: Лёгкая атлетика	
55	Инструктаж по т/б. Низкий старт. Спец.беговые и прыжковые упр.	1
56	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1
57	Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
59	Низкий старт с преследованием. Бег 60 м.	1
60	Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу.	1
61	Повторение элементов в волейболе: Двусторонняя игра.	1
62	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м.	1
63	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6мин	1
64	Разучивание прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
65	Бег 2км. Игра в футбол.	1
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Вредные привычки.	1
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 7мин.	1
68	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Итоги года.	1

