

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования, примерными программами основного общего образования по физической культуре, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.), Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г., авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательной организации- 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю на **105 часов** в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### **Основы знаний 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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).
- Длинный кувырок с места (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

#### **Легкая атлетика.**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с трех шагов разбега

#### **Спортивные игры.**

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

### **Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре 5 класс**

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры (волейбол)	18
3.	Спортивные игры (баскетбол)	26
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
5.	Легкая атлетика	22
6.	Кроссовая подготовка	18
	Итого:	102

### **6 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток;

содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении:* сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы

тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

## 7 класс

### **Основы знаний 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.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

### **Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

### **Спортивные игры**

*Баскетбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

*Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

## 8 класс

### **Основы знаний 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.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой

подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

#### **Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

### **9 класс**

#### **Основы знаний 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.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения.

Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбегаем).

Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

#### **Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.



## Тематическое планирование 5 класс

Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1	
2. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт	1	
4. Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции	1	
5. Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции	1	
6. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги»	1	
7. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги»	1	
8. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
9. Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча	1	
10. Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча	1	
11. Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча.	1	
12. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
13. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
14. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
15. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
16. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
17. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
18. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
19. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
20. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
21. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1	
22. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1	
23. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	1	
24. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	1	
25. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	1	
26. Инструктаж по ТБ. Лазанье по канату. Строевые упражнения	1	
27. Инструктаж по ТБ. Лазанье по канату. Строевые упражнения	1	
28. Инструктаж по ТБ. Лазанье по канату. Строевые упражнения	1	
29. Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок	1	
30. Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок	1	
31. Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок	1	
32. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	
33. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	
34. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	

35. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	
36. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	
37. Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	1	
38. Инструктаж по ТБ. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	
39. Баскетбол. Техника безопасности. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	
40. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	
41. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	
42. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	
43. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча	1	
44. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча	1	
45. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча	1	
46. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
47. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
48. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
49. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
50. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
51. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
52. Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
53. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Броски.	1	
54. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Броски.	1	
55. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Броски.	1	
56. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Броски.	1	
57. Броски одной и двумя руками с места.	1	
58. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками с места.	1	
59. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении.	1	
60. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении.	1	
61. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении.	1	
62. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении.	1	
63. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении.	1	
64. Инструктаж по ТБ. Броски одной и двумя руками в движении	1	
65. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол.	1	
66. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
67. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
68. Инструктаж по ТБ. Стойки. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1	
69. Инструктаж по ТБ. Стойки. Передвижения, повороты, остановки.	1	
70. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1	
71. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1	
72. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1	
73. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1	
74. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) Эстафеты	1	
75. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)	1	
76. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) Эстафеты	1	
77. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя). Игра по упрощенным правилам.	1	
78. Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) Эстафеты.	1	

79.Инструктаж по ТБ. Приём и передача мяча (верхняя и нижняя) Игра по упрощенным правилам.	1	
80.Инструктаж по ТБ. Приём и передача мяча (верхняя и нижняя) Эстафеты.	1	
81.Инструктаж по ТБ. Приём и передача мяча (верхняя и нижняя) Игра по упрощенным правилам.	1	
82.Инструктаж по ТБ. Приём и передача мяча (верхняя и нижняя). Игра по упрощенным правилам.	1	
83. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
84.Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
85.Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
86.Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
87.Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
88. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
89. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
90. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
91. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
92. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	
93. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
94. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
95. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
96. Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1	
97. Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1	
98. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1	
99. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги».	1	
100. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги».	1	
101. Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча.	1	
102.Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча.	1	
103-105 Резерв	3	

**6 класс**

№	Содержание/Темы	Кол-во час	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	1	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
8	Развитие скоростных способностей	1	
9	Прыжок в длину с разбега	1	
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
12	Кроссовая подготовка	1	
13	Развитие выносливости	1	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
15	Развитие силовой выносливости	1	
16	Развитие выносливости	1	
17	Развитие выносливости	1	
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1	
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	1	

21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	
22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	
23	Овладение техникой ударов по мячу.	1	
24	Эстафеты с элементами футбола.	1	
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	1	
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1	
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
32	Акробатические упражнения. <i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагат.</i>	1	
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	1	
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	1	
36	<i>Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки</i>	1	
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	1	
38	<i>Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</i>	1	
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	1	
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1	

41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	
44	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	1	
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	1	
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	1	
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	1	
48	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1	
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	
52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	1	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	1	
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1	
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	
59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	1	
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1	

62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
63	Урок - соревнование	1	
64	Кроссовая подготовка	1	
65	Развитие выносливости	1	
66	Развитие выносливости	1	
67	Развитие выносливости	1	
68	Развитие выносливости	1	
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1	
75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1	
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	1	
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	1	
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	1	
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
87	Освоение тактики игры	1	

88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
89	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
90	Кроссовая подготовка	1	
91	Развитие выносливости	1	
92	Развитие выносливости	1	
93	Развитие выносливости	1	
94	Развитие выносливости	1	
95	Развитие выносливости	1	
96	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	
97	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	
98	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	
99	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	
100	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	1	
101	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	1	
102	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	
103	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
104	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
105	Эстафетный бег.	1	

### Тематическое планирование

#### 7 класс

Содержание/Тема урока	Кол-во Часов	Примечание
Инструктаж по ТБ . Техника низкого старта. Футбол	1	
ТБ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции (30 м)	1	
ТБ. Эстафетный бег. Финиширование. «Футбол».	1	



ТБ.Оценка техники передачи эстафетной палочки.	1	
ТБ.Правила соревнований в спринтерском беге. Бег на результат.(60 м.)	1	
ТБ.Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».«Футбол.»	1	
ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника метания малого мяча.	1	
ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча.	1	
ТБ. Метание малого мяча на результат. «Футбол».	1	
ТБ.Бег по дистанции.(1000м.) «Футбол».	1	
ТБ.Бег по дистанции.(1000м.) на результат. «Футбол».	1	
ТБ. Равномерный бег (10мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (11мин.) Преодоление препятствий. «Футбол»	1	
ТБ.Равномерный бег (12мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (13мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (14мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (15мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (15мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Равномерный бег (15мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ. Бег (2000м. –юн.,1500м.-дев.) на результат.Футбол	1	
Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	
ТБ.ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор.	1	
ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Эстафеты.	1	
ТБ. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	
ТБ. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м.). Вис лежа. Вис присев (д.)	1	
ТБ. Оценка техники выполнения упражнений.	1	
Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Эстафеты.	1	
ТБ. Размыкание и смыкание в движении. Опорный прыжок ноги врозь.	1	
ТБ. Размыкание и смыкание в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1	
ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорный прыжок ноги врозь.	1	
ТБ. Размыкание и смыкание в движении. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1	
ТБ. Оценка техники опорного прыжка.	1	
Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	
ТБ.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	
ТБ.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	
ТБ.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату.	1	
ТБ. Комбинация из разученных приемов.	1	
ТБ.Техника выполнения комбинации из разученных элементов на	1	

оценку.		
Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	
ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	
ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача.	1	
ТБ. Прием и передача мяча двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прием и передача мяча двумя руками в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1	
ТБ. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прием и передача мяча двумя руками в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прием и передача мяча двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1	
ТБ. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прием и передача мяча двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1	
ТБ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
ТБ. Игра по упрощенным правилам.	1	
ТБ. Выполнение комбинаций из разученных элементов на оценку.	1	
Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Эстафеты.	1	

ТБ. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок в кольцо с места.	1	
ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	1	
ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1	
ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Штрафной бросок.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1	
ТБ. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	
ТБ.Эстафеты. Учебная игра.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Учебная игра.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1	
ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	1	
ТБ.Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Штрафной бросок.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1	
ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	
ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты.	1	
ТБ. Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Учебная игра.	1	
ТБ. Учебная игра.	1	
ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Штрафной бросок.	1	
ТБ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
ТБ. Выполнение технических приемов на оценку.	1	
Инструктаж по ТБ . Техника низкого старта.«Футбол».	1	
ТБ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции (30 м)	1	
ТБ.Эстафетный бег. Финиширование. «Футбол».	1	
ТБ.Оценка техники передачи эстафетной палочки. «Футбол».	1	
ТБ.Правила соревнований в спринтерском беге. Бег на результат.(60 м.)	1	
Инструктаж по ТБ.Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
ТБ.Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	1	
ТБ. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом перешагивание. Метание теннисного мяча.	1	
ТБ. Прыжок в высоту на результат. Метание теннисного мяча.Футбол.	1	
ТБ. Метание малого мяча на результат. «Футбол».	1	
ТБ.Равномерный бег (10мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (11 мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (12мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (13мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (14мин.) Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (15мин.) Преодолениепрепятствий.Футбол	1	

ТБ.Равномерный бег (15мин.). Преодоление препятствий.Футбол	1	
ТБ.Равномерный бег (15мин.) Преодолениепрепятствий.Футбол.	1	
ТБ.Бег (2000м. –юн.,1500м.-дев.) на результат.«Футбол»	1	

### Тематическое планирование 8 класс

Тема урока	Количество часов	Примечание
1.Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег.	1	
2. Техника низкого старта.	1	
3.Техника низкого старта	1	
4.Техника низкого старта.	1	
5.Высокий старт (стартовый разгон, бег по дистанции).	1	
6. Высокий старт (стартовый разгон, бег по дистанции).	1	
7. Высокий старт (стартовый разгон, бег по дистанции).	1	
8. Высокий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	1	
9. Метание мяча на дальность.	1	
10.Метание мяча на дальность.	1	
11.Прыжок в длину с разбега.	1	
12.Прыжок в длину с разбега.	1	
13.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
19. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
20. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
21.Сдача контрольного норматива 1000 метров на время.	1	
22. Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	
23. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1	
24. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	

25. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	
26. Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты.	1	
27. Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты.	1	
28. Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад, «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекаты.	1	
29. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов Развитие гибкости	1	
30 Упражнения в висях и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д)	1	
31. Упражнения в висях и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д)	1	
32. Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей.	1	
33. Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей.	1	
34. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1	
35. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1	
36. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1	
37. Развитие координационных способностей.	1	
38. Развитие координационных способностей.	1	
39. Развитие координационных способностей.	1	
40. Техника безопасности на уроках. Основные приемы игры.	1	
41. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
42. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
43. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
44. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
45. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
46. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
47. Учебная игра в волейбол.	1	
48. Учебная игра в волейбол.	1	
49. Учебная игра в волейбол.	1	
50. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
51. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
52. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
53. Основные приемы игры. Игровые задания.	1	
54. Учебная игра в волейбол.	1	

55. Учебная игра в волейбол.	1	
56. Учебная игра в волейбол.	1	
57. Учебная игра в волейбол.	1	
58. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
59. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
60. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
61. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
62. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
63. Технические приёмы игры в баскетбол.	1	
64. Технические приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1	
65. Технические приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1	
66. Технические приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.	1	
67. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1	
68. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1	
69. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1	
70. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра	1	
71. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств	1	
72. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств	1	
73. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств	1	
74. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств	1	
75. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
76. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
77. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
78. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
79. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
80. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	

81. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1	
82. Учебная игра в баскетбол	1	
83. Учебная игра в баскетбол	1	
84. Учебная игра в баскетбол	1	
85. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
86. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
87. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
88. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
89. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
90. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
91. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
92. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
93. Сдача контрольного норматива 1000 метров на время.	1	
94. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег по дистанции.	1	
95. Высокий старт. Бег по дистанции.	1	
96. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
97. Сдача контрольного норматива 60 метров на время.	1	
98. Метание малого мяча на дальность.	1	
99. Метание малого мяча на дальность.	1	
100. Сдача контрольного норматива метания мяча на результат.	1	
101. Прыжок в длину с разбега.	1	
102. Прыжок в длину с разбега.	1	
103. Прыжок в длину с разбега.	1	
104-105. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега на результат.	2	

### Тематическое планирование 9 класс

Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1. Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег.	1	
2. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
3. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	
4. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	

5. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	
6. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	
7.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
8.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
9. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
10.Метание малого меча.	1	
11. Метание малого меча.	1	
12.Метание малого меча.	1	
13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
14. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
15. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
16. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
17. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
18. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
19. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
20. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
21. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
22.Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1	
23. Строевые упражнения. Построение и перестроение	1	
24.Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат.	1	
25. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат.	1	
26. . Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат.	1	
27. Длинный кувырок – мальчики, Мост поворот в упор на одно колен – дев. Развитие силовых способностей.	1	
28. Длинный кувырок – мальчики, Мост поворот в упор на одно колен – дев. Развитие силовых способностей.	1	
29.Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
30. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой	1	



(перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь		
31. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
32. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
33. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
34.Опорный прыжок. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
35. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
36. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
37. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
38. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
39. Мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь, прыжок боком.	1	
40.Баскетбол.Техника безопасности . Передвижения и остановки игрока.	1	
41. Передвижения и остановки игрока.	1	
42. Передвижения и остановки игрока.	1	
43. Передвижения и остановки игрока.	1	
44. Передвижения и остановки игрока.	1	
45.Ведение мяча с сопротивлением	1	
46.Ведение мяча с сопротивлением.	1	
47. Ведение мяча с сопротивлением	1	
48. Ведение мяча с сопротивлением	1	
49. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.	1	

50. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.	1	
51. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.	1	
52. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	
53. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	
54. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	
55. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков	1	
56. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков, штрафной бросок	1	
57. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков, штрафной бросок	1	
58. Техника защитных действий	1	
59. Техника защитных действий	1	
60. Техника защитных действий	1	
61. Зонная система защиты.	1	
62. Зонная система защиты.	1	
63. Тактика игры(в нападении, в защите, индивидуальные). Учебная игра.	1	
64. Тактика игры(в нападении, в защите, индивидуальные). Учебная игра.	1	
65. Тактика игры(в нападении, в защите, индивидуальные). Учебная игра.	1	
66. Тактика игры(в нападении, в защите, индивидуальные). Учебная игра.	1	
67. Волейбол. Инструктаж по Т.Б, по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	
68. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	
	1	
69. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	
70. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1	
71. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1	
72. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1	
73. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1	
74. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	1	
75. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	
76. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	
77. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	
78. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1	
79. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1	
80. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1	
81. Нападающий удар. Учебная игра.	1	
82. Нападающий удар. Учебная игра.	1	
83. Нападающий удар. Учебная игра.	1	
84. Нападающий удар. Учебная игра.	1	
85. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
86. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	

87. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
88. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
89. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
90. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
91. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
92. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
93. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
94. Инструктаж по Т.Б.Спринтерский бег.	1	
95. Спринтерский бег.	1	
96. Спринтерский бег.	1	
97. Спринтерский бег.	1	
98. Спринтерский бег.	1	
99. Спринтерский бег.	1	
100. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
101. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
102. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
103.Метание малого мяча.	1	
104.Метание малого мяча.	1	
105.Метание малого мяча.	1	