государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
На заседании МС

Протокол №1

от "01" сентября 2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР
_____(Гребенкина Е.В.)

от "01"сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы с Зуевка
_____(Воротынцева Л.А.)
Приказ № 43/1-од

от "01" сентября 2022 г.

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СОШ с. Зуевка, CN=Воротынцева Людмила Анатольевна, E="zuev_sch@samara.edu.ru"
446606, Самарская обл, Нефтегорский р-он, с. Зуевка, ул. Школьная, 3
2023-05-04 17:26:32

Рабочая программа

по физической культуре 6-9 классы

с. Зуевка 2022

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Примерные рабочие программы . Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 6-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение

Рабочая программа ориентирована на учебник

Физическая культура 5-7 класс.// Виленский М.Я.- 11-е изд., стереотип.-М.: Просвещение, 2021г.

Физическая культура 8-9 класс.// В.И.Лях.- 10-е изд., стереотип.-М.: Просвещение, 2021г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующей практической **цели:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;

- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные результаты

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- ✓ физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- ✓ формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- ✓ овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- ✓ понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- ✓ развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- ✓ установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей

и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах,
приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
8) владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
9) владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

10) владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
11) умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

<u>9 класс</u>

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

6-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1 урок	***Легкая атлетика*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
	Уроки по футболу	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1

17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1

19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
	Уроки по баскетболу	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
32 урок	Броски двумя руками с места	1
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1
	Уроки по гимнастике	

37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1
47 урок	Упражнения на пресс.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
	<u>3 четверть</u> ***<u>Уроки по лыжной подготовке</u>***	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользящий шаг без палок	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	3

64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	Уроки по волейболу	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1

85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1000 метров	1
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

Тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1 урок	***Легкая атлетика*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
	Уроки по футболу	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1

19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	1
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
	Уроки по баскетболу	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
33 урок	Броски мяча в корзину	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	1
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1
	Уроки по гимнастике	

37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1
47 урок	Упражнения на пресс.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
	<u>Уроки по лыжной подготовке</u>	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	3

61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	Уроки по волейболу	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1

83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1500 метров	1
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

Тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1 урок	***Легкая атлетика*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 100 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	1
	Уроки по футболу	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	1

18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	1
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	1
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра в футбол	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1
	Уроки по баскетболу	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1

36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
	Уроки по гимнастике	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
	Уроки по лыжной подготовке	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	1
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	3

58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	Уроки по волейболу	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	1
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	1
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1

82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 1500 метров	1
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1

Тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1 урок	***Легкая атлетика*** Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 100 метров на результат	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
	Уроки по футболу	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1

17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1
22 урок	Игра в футбол.	1
23 урок	Комбинационная игра в нападении	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1
	Уроки по баскетболу	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1

36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
	Уроки по гимнастике	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
	3 четверть ***Уроки по лыжной подготовке***	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход	1
52-54 уроки	Коньковый ход	3
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	3
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3

61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2
	Уроки по волейболу	
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	1
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	1
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
	Легкая атлетика	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1

83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Подвижные игры.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1
	Уроки по легкой атлетике	
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1
92 урок	Бег 30 метров.	1
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
99 урок	Бег 60 метров (у)	1
100 урок	Бег 2000 метров	1
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1
102 урок	Подведение итогов учебного года	1