

МБОУ «Кипринская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

С. С. Гилева

« 04 » сентября 2019 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Л. Н. Кашичкина

« 4 » сентября 2019 года

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**5-9 классы**

**Составитель:** учитель физкультуры

*Обухов Андрей Геннадьевич*

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для основной школы составлена в соответствии с:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Кипринская ООШ» на физическую культуру отводится 2 часа в неделю из обязательной части в каждом классе и добавлен 1 час в неделю в каждом классе из части, формируемой участниками образовательных отношений, всего 102 часа в 5 – 9 классах.

### Состав УМК:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

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*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## **2) Планируемые результаты освоения программы:**

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

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

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:



- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### 3) Содержание:

#### Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Волейбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### 1.1. Естественные основы.

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 *классы*. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 *класс*. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

5–6 *классы*. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 *классы*. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 *класс*. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

5–6 *классы*. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 *классы*. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 *класс*. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

5–6 *классы*. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 *классы*. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Количество контрольных работ в пятом классе: 19**

I четверть	6
II четверть	5
III четверть	3
IV четверть	5
<b>Всего за год:</b>	<b>19</b>

**Количество контрольных работ в шестом классе: 19**

I четверть	5
II четверть	5

III четверть	4
IV четверть	5
<b>Всего за год:</b>	<b>19</b>

**Количество контрольных работ в седьмом классе:19**

I четверть	6
II четверть	4
III четверть	4
IV четверть	5
<b>Всего за год:</b>	<b>19</b>

**Количество контрольных работ в восьмом классе:16**

I четверть	5
II четверть	4
III четверть	3
IV четверть	4
<b>Всего за год:</b>	<b>16</b>

**Количество контрольных работ в девятом классе:14**

I четверть	4
II четверть	3
III четверть	3
IV четверть	4
<b>Всего за год:</b>	<b>14</b>

#### **4) Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Спринтерский бег. 60м. Зачет.
4	Эстафетный бег.
5	Эстафетный бег.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет.

8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча. Зачет.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег на средние дистанции. Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
12	Равномерный бег. Подвижная игра «Невод».
13	Равномерный бег. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»
14	Равномерный бег. Подвижная игра «Бег с флажками»
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Паровозики»
16	Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера».
17	Ходьба и бег. Подвижная игра «Команда быстроногих»
18	Ходьба и бег. Подвижная игра «Через кочки и пенечки»
19	Ходьба и бег. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
20	Ходьба и бег. Подвижная игра «Пятнашки маршем» Зачет.
<b>Гимнастика (18ч)</b>	
21	Строевые упражнения. Висы. Инструктаж ТБ.
22	Строевые упражнения. Висы.
23	Строевые упражнения. Висы.
24	Строевые упражнения. Висы.
25	Строевые упражнения. Висы.
26	Строевые упражнения. Висы. Зачет.
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет.
33	Кувырок вперед.
34	Кувырок вперед. Зачет.
35	Кувырок назад.
36	Кувырок назад. Зачет.
37	Стойка на лопатках.
38	Стойка на лопатка. Зачет.
<b>Волейбол (27ч)</b>	
39	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
40	Перемещения в стойке.
41	Перемещения в стойке.
42	Перемещения в стойке.
43	Передача двумя руками сверху.
44	Передача двумя руками сверху. Зачет.
45	Встречные эстафеты с верхней передачей.

46	Игра «Пасовка волейболистов».
47	Прием мяча снизу.
48	Прием мяча снизу.
49	Встречные эстафеты с нижней передачей.
50	Игра «Летучий мяч».
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача.
53	Нижняя прямая подача.
54	Встречные эстафеты.
55	Верхняя прямая подача.
56	Верхняя прямая подача.
57	Игра «Мини-волейбол».
58	Встречные эстафеты.
59	Нападающий удар.
60	Нападающий удар.
61	Игра «Мини-волейбол».
62	Встречные эстафеты.
63	Блокирование нападающего удара.
64	Блокирование нападающего удара.
65	Игра «Мини-волейбол». Зачет.
<b>Баскетбол (18ч)</b>	
66	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
67	Стойка и передвижения игрока.
68	Стойка и передвижения игрока.
69	Стойка и передвижения игрока.
70	Стойка и передвижения игрока.
71	Ведение мяча на месте.
72	Ведение мяча в движении шагом.
73	Ведение мяча с изменением скорости.
74	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
75	Ловля мяча двумя руками от груди.
76	Ловля мяча двумя руками от груди.
77	Бросок двумя руками от головы.
78	Бросок двумя руками от головы.
79	Бросок двумя руками снизу в движении.
80	Бросок двумя руками снизу в движении.
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.
82	Нападение быстрым прорывом.
83	Игра «мини-баскетбол». Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
84	Игра «Разведчики и часовые».

85	Игра «Разведчики и часовые».
86	Игра «Посадка картошки».
87	Игра «Посадка картошки».
88	Игра «Салки маршем».
89	Игра «Салки маршем».
90	Игра «Наступление».
91	Игра «Невод».
92	Игра «Невод». Зачет.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
93	Бег на средние дистанции.
94	Бег на средние дистанции. Зачет.
95	Спринт. 30м.
96	Спринт. 60м.
97	Спринт. 100м. Зачет.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки. Зачет.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Зачет.
102	Метание малого мяча. Зачет.

### Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Спринтерский бег. 60м. Зачет.
4	Эстафетный бег.
5	Эстафетный бег. Зачет.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет.
8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча. Зачет.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег на средние дистанции. Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
12	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
13	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
14	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»

16	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
17	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
18	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
19	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка». Зачет.
<b>Гимнастика (18ч)</b>	
21	Строевые упражнения. Висы. Инструктаж ТБ.
22	Строевые упражнения. Висы.
23	Строевые упражнения. Висы.
24	Строевые упражнения. Висы.
25	Строевые упражнения. Висы.
26	Строевые упражнения. Висы. Зачет.
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет.
33	Кувырок вперед.
34	Кувырок вперед.
35	Кувырок назад.
36	Кувырок назад.
37	Стойка на лопатках.
38	Стойка на лопатка. Зачет.
<b>Волейбол (27ч)</b>	
39	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
40	Перемещения в стойке.
41	Перемещения в стойке.
42	Перемещения в стойке.
43	Передача двумя руками сверху.
44	Передача двумя руками сверху.
45	Встречные эстафеты с верхней передачей.
46	Игра «Пасовка волейболистов».
47	Прием мяча снизу.
48	Прием мяча снизу. Зачет.
49	Встречные эстафеты с нижней передачей.
50	Игра «Летучий мяч».
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача.
53	Нижняя прямая подача.
54	Встречные эстафеты.



55	Верхняя прямая подача.
56	Верхняя прямая подача.
57	Игра «Мини-волейбол».
58	Встречные эстафеты.
59	Нападающий удар.
60	Нападающий удар.
61	Игра «Мини-волейбол».
62	Встречные эстафеты.
63	Блокирование нападающего удара.
64	Блокирование нападающего удара.
65	Игра «Мини-волейбол». Зачет.
<b>Баскетбол (18ч)</b>	
66	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
67	Стойка и передвижения игрока.
68	Стойка и передвижения игрока.
69	Стойка и передвижения игрока.
70	Стойка и передвижения игрока.
71	Ведение мяча на месте.
72	Ведение мяча в движении шагом.
73	Ведение мяча с изменением скорости.
74	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Зачет.
75	Ловля мяча двумя руками от груди.
76	Ловля мяча двумя руками от груди.
77	Бросок двумя руками от головы.
78	Бросок двумя руками от головы.
79	Бросок двумя руками снизу в движении.
80	Бросок двумя руками снизу в движении. Зачет.
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.
82	Нападение быстрым прорывом.
83	Игра «мини-баскетбол». Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
84	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
85	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
86	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
87	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
88	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
89	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
90	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
91	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
92	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	

93	Бег на средние дистанции.
94	Бег на средние дистанции. Зачет.
95	Спринт. 30м.
96	Спринт. 60м.
97	Спринт. 100м. Зачет.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки. Зачет.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча. Зачет.

## Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Спринтерский бег. 60м. Зачет.
4	Эстафетный бег.
5	Эстафетный бег. Зачет.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет.
8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча. Зачет.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег на средние дистанции. Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
12	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
13	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
14	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
16	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
17	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
18	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
19	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Гимнастика (18ч)</b>	
21	Строевые упражнения. Висы. Инструктаж ТБ.
22	Строевые упражнения. Висы.
23	Строевые упражнения. Висы.
24	Строевые упражнения. Висы.
25	Строевые упражнения. Висы.
26	Строевые упражнения. Висы. Зачет.
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет.
33	Кувырок вперед.
34	Кувырок вперед.

35	Кувырок назад.
36	Кувырок назад. Зачет.
37	Стойка на лопатках.
38	Стойка на лопатка. Зачет.
<b>Волейбол (27ч)</b>	
39	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
40	Перемещения в стойке.
41	Перемещения в стойке.
42	Перемещения в стойке.
43	Передача двумя руками сверху.
44	Передача двумя руками сверху.
45	Встречные эстафеты с верхней передачей.
46	Игра «Пасовка волейболистов».
47	Прием мяча снизу.
48	Прием мяча снизу.
49	Встречные эстафеты с нижней передачей.
50	Игра «Летучий мяч».
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача.
53	Нижняя прямая подача. Зачет.
54	Встречные эстафеты.
55	Верхняя прямая подача.
56	Верхняя прямая подача.
57	Игра «Мини-волейбол».
58	Встречные эстафеты.
59	Нападающий удар.
60	Нападающий удар.
61	Игра «Мини-волейбол».
62	Встречные эстафеты.
63	Блокирование нападающего удара.
64	Блокирование нападающего удара.
65	Игра «Мини-волейбол». Зачет.
<b>Баскетбол (18ч)</b>	
66	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
67	Стойка и передвижения игрока.
68	Стойка и передвижения игрока.
69	Стойка и передвижения игрока.
70	Стойка и передвижения игрока.
71	Ведение мяча на месте.
72	Ведение мяча в движении шагом.
73	Ведение мяча с изменением скорости.

74	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Зачет.
75	Ловля мяча двумя руками от груди.
76	Ловля мяча двумя руками от груди.
77	Бросок двумя руками от головы.
78	Бросок двумя руками от головы.
79	Бросок двумя руками снизу в движении.
80	Бросок двумя руками снизу в движении.
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.
82	Нападение быстрым прорывом.
83	Игра «мини-баскетбол». Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
84	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
85	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
86	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
87	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
88	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
89	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
90	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
91	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
92	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
93	Бег на средние дистанции.
94	Бег на средние дистанции. Зачет.
95	Спринт. 30м.
96	Спринт. 60м.
97	Спринт. 100м. Зачет.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки. Зачет.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча. Зачет.

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Спринтерский бег. 60м. Зачет.
4	Эстафетный бег.
5	Эстафетный бег.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет.
8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег на средние дистанции. Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
12	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
13	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
14	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
16	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
17	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
18	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
19	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Гимнастика (18ч)</b>	
21	Строевые упражнения. Висы. Инструктаж ТБ.
22	Строевые упражнения. Висы.
23	Строевые упражнения. Висы.
24	Строевые упражнения. Висы.
25	Строевые упражнения. Висы.
26	Строевые упражнения. Висы.
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет.
33	Кувырок вперед.

34	Кувырок вперед.
35	Кувырок назад.
36	Кувырок назад.
37	Стойка на лопатках.
38	Стойка на лопатка. Зачет.
<b>Волейбол (27ч)</b>	
39	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
40	Перемещения в стойке.
41	Перемещения в стойке.
42	Перемещения в стойке.
43	Передача двумя руками сверху.
44	Передача двумя руками сверху.
45	Встречные эстафеты с верхней передачей. Зачет.
46	Игра «Пасовка волейболистов».
47	Прием мяча снизу.
48	Прием мяча снизу.
49	Встречные эстафеты с нижней передачей.
50	Игра «Летучий мяч».
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача.
53	Нижняя прямая подача.
54	Встречные эстафеты.
55	Верхняя прямая подача.
56	Верхняя прямая подача.
57	Игра «Мини-волейбол».
58	Встречные эстафеты.
59	Нападающий удар.
60	Нападающий удар.
61	Игра «Мини-волейбол».
62	Встречные эстафеты.
63	Блокирование нападающего удара.
64	Блокирование нападающего удара.
65	Игра «Мини-волейбол». Зачет.
<b>Баскетбол (18ч)</b>	
66	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
67	Стойка и передвижения игрока.
68	Стойка и передвижения игрока.
69	Стойка и передвижения игрока.
70	Стойка и передвижения игрока.
71	Ведение мяча на месте.
72	Ведение мяча в движении шагом.

73	Ведение мяча с изменением скорости.
74	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Зачет.
75	Ловля мяча двумя руками от груди.
76	Ловля мяча двумя руками от груди.
77	Бросок двумя руками от головы.
78	Бросок двумя руками от головы.
79	Бросок двумя руками снизу в движении.
80	Бросок двумя руками снизу в движении.
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.
82	Нападение быстрым прорывом.
83	Игра «мини-баскетбол». Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
84	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
85	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
86	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
87	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
88	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
89	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
90	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
91	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
92	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
93	Бег на средние дистанции.
94	Бег на средние дистанции. Зачет.
95	Спринт. 30м.
96	Спринт. 60м.
97	Спринт. 100м. Зачет.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки. Зачет.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча. Зачет.



### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.
2	Спринтерский бег. 30м.
3	Спринтерский бег. 60м. Зачет.
4	Эстафетный бег.
5	Эстафетный бег.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет.
8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча. Зачет.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег на средние дистанции. Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
12	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
13	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
14	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
16	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
17	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
18	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
19	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Гимнастика (18ч)</b>	
21	Строевые упражнения. Висы. Инструктаж ТБ.
22	Строевые упражнения. Висы.
23	Строевые упражнения. Висы.
24	Строевые упражнения. Висы.
25	Строевые упражнения. Висы.
26	Строевые упражнения. Висы. Зачет.
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет.

33	Кувырок вперед.
34	Кувырок вперед.
35	Кувырок назад.
36	Кувырок назад.
37	Стойка на лопатках.
38	Стойка на лопатка. Зачет.
<b>Волейбол (27ч)</b>	
39	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
40	Перемещения в стойке.
41	Перемещения в стойке.
42	Перемещения в стойке.
43	Передача двумя руками сверху.
44	Передача двумя руками сверху.
45	Встречные эстафеты с верхней передачей.
46	Игра «Пасовка волейболистов».
47	Прием мяча снизу.
48	Прием мяча снизу.
49	Встречные эстафеты с нижней передачей.
50	Игра «Летучий мяч».
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача.
53	Нижняя прямая подача. Зачет.
54	Встречные эстафеты.
55	Верхняя прямая подача.
56	Верхняя прямая подача.
57	Игра «Мини-волейбол».
58	Встречные эстафеты.
59	Нападающий удар.
60	Нападающий удар.
61	Игра «Мини-волейбол».
62	Встречные эстафеты.
63	Блокирование нападающего удара.
64	Блокирование нападающего удара.
65	Игра «Мини-волейбол». Зачет.
<b>Баскетбол (18ч)</b>	
66	Инструктаж ТБ. Правила игры. Стойка игрока.
67	Стойка и передвижения игрока.
68	Стойка и передвижения игрока.
69	Стойка и передвижения игрока.
70	Стойка и передвижения игрока.
71	Ведение мяча на месте.

72	Ведение мяча в движении шагом.
73	Ведение мяча с изменением скорости.
74	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
75	Ловля мяча двумя руками от груди.
76	Ловля мяча двумя руками от груди.
77	Бросок двумя руками от головы.
78	Бросок двумя руками от головы.
79	Бросок двумя руками снизу в движении.
80	Бросок двумя руками снизу в движении.
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.
82	Нападение быстрым прорывом.
83	Игра «мини-баскетбол». Зачет.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>	
84	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
85	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
86	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
87	Равномерный бег. Подвижная игра «Перестрелка»
88	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
89	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
90	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
91	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка»
92	Ходьба и бег. Подвижная игра «Перестрелка» Зачет.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	
93	Бег на средние дистанции.
94	Бег на средние дистанции. Зачет.
95	Спринт. 30м.
96	Спринт. 60м.
97	Спринт. 100м. Зачет.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Передача эстафетной палочки. Зачет.
100	Прыжок в высоту.
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
102	Метание малого мяча. Зачет.