

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Физической культуре**  
**для 5 – 9 классов**

**Составил:**  
**Учитель физической культуры**  
**Шабанова И.В.**

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**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.

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

*Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **III. Тематическое планирование 5 класс**

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Спринтерский бег, эстафетный бег		5
1			Инструктаж по ТБ. Высокий	

			старт	
2			Высокий старт. Бег с ускорением	
3			Высокий старт. Встречная эстафета	
4			Челночный бег, высокий старт и бег с ускорением и финиширование	
5			Эстафетный бег	
		Прыжки		2
6			Прыжки в длину с разбега	
7			Отталкивание и приземление	
		Метание		1
8			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	
		Бег на средние дистанции		2
9			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	
10			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	
		Бег на средние дистанции		2
11			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
12			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
		Кроссовая подготовка		5
13			Равномерный бег (10 мин.)	
14			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
15			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
16			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
17			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения, ловля мяча		4
18			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
19			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
20			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	

21			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
		Передача мяча двумя руками сверху вперед		5
22			Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке	
23			Стойка игрока. Передвижение в стойке	
24			Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	
25			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	
26			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	
		Прием мяча снизу двумя руками		3
27			Прием мяча снизу двумя руками над собой	
28			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	
29			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	
		Нижняя прямая подача		4
30			Нижняя прямая подача с 3-6 метров	
31			Нижняя прямая подача с 3-6 метров	
32			Подача, прием мяча снизу двумя руками в зонах 1, 5, 6	
33			Подача, прием мяча снизу двумя руками в зонах 1, 5, 6	
	Гимнастика			
		Висы, строевые упражнения		5
34			Инструктаж по ТБ. Значение гимнаст. Упражнений	
35			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
36			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
37			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
38			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	

		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		3
39			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
40			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
41			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
		Прыжок ноги врозь		3
42			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
43			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
44			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		9
45			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока	
46			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
47			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
48			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
49			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
50			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
51			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
52			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
53			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	

		Позиционное нападение		4
54			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
55			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
56			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
57			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		2
58			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
59			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
	Кроссовая подготовка			
		Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		2
60			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
61			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
		Кроссовая подготовка		7
62			Равномерный бег (10 мин.)	
63			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
64			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
65			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
66			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
67			Равномерный бег с чередованием с ходьбой	
68			Равномерный бег с чередованием с ходьбой	

### Тематическое планирование 6 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Спринтерский		5

		бег, эстафетный бег		
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт	
2			Высокий старт. Стартовый разгон	
3			Высокий старт. Стартовый разгон, финиширование	
4			Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения	
5			Эстафетный бег	
		Прыжки		2
6			Прыжки в длину с разбега	
7			Отталкивание и приземление	
		Метание		1
8			Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние	
		Высокий старт, бег с ускорением		2
9			Высокий старт, бег с ускорением	
10			Бег по дистанции. Встречная эстафета	
		Круговая эстафета		2
11			Эстафеты по кругу. Передача палочки	
12			Эстафеты по кругу. Передача палочки	
		Кроссовая подготовка		5
13			Равномерный бег (12 мин.)	
14			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
15			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
16			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
17			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения, ловля мяча		4
18			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
19			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча	



			двумя руками сверху вперед	
20			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
21			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
		Верхняя прямая подача		5
22			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	
23			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	
24			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	
25			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	
26			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	
		Прямой нападающий удар		3
27			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
28			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
29			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
		Нижняя передача		4
30			Передача мяча снизу двумя руками над собой, в стенку,	

			партнеру на месте и в движении	
31			Комбинации из различных элементах в парах	
32			Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в стенку и вперед	
33			Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в стенку и вперед	
	Гимнастика			
		Висы, строевые упражнения		5
34			Инструктаж по ТБ. Значение гимнаст. Упражнений	
35			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
36			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
37			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
38			Вис согнувшись (м), смешанные висы (д), подтягивание в висе	
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		3
39			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
40			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
41			Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	
		Прыжок ноги врозь		3
42			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
43			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
44			Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		9
45			Инструктаж по ТБ. Правила	

			баскетбола. Стойка и передвижение игрока	
46			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
47			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
48			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
49			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
50			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
51			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
52			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
53			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
		Позиционное нападение		4
54			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
55			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
56			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
57			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		2
58			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
59			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
	Кроссовая подготовка			
		Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		2
60			Бег в равномерном темпе.	

			Развитие выносливости	
61			Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	
		Кроссовая подготовка		7
62			Равномерный бег (12 мин.)	
63			Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	
64			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
65			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
66			Равномерный бег. Преодоление препятствий	
67			Равномерный бег с чередованием с ходьбой	
68			Равномерный бег с чередованием с ходьбой	

#### Тематическое планирование 7 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Вводный инструктаж.		6
1			Обучение техники высокого старта 15-30м.	
2			Бег с ускорением 30-50 м	
3			Бег 30-60 м, встречная эстафета, эстафетный бег.	
4			Бег 60 м, бег на средние дистанции	
5			Техника прыжка в длину. Бег 5 мин. Прыжок с 7-9 шагов.	
6			Обучение фазе приземления и полета, техники высокого старта 15-30м. Бег 7мин. Метание малого мяча в цель с 8-10 м.	
		Метание.		2
7			Метание мяча с места.	
8			Метание мяча с места на дальность и в горизонтальную цель	
		Прыжок в длину с		2

		разбега		
9			Совершенствование техники прыжка.	
10			Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов, отталкивание, приземление	
		Бег на средние дистанции		1
11			Бег в равномерном темпе	
		Высокий старт, бег с ускорением		3
12			Высокий старт, бег с ускорением	
13			Бег по дистанции. Встречная эстафета	
14			Бег на результат развития скоростных возможностей	
		Круговая эстафета		1
15			Эстафеты по кругу. Передача палочки	
		Метание теннисного мяча		2
16			Метание теннисного мяча на дальность с разбега	
17			Метание теннисного мяча на дальность с разбега	
	Гимнастика			
		Строевой шаг.		4
18			Инструктаж по ТБ гимнастика.	
19			Перестроение.	
20			Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ. Переворот в упор.	
21			Контрольный урок. Вис лежа, вис присев.	
		Опорный прыжок.		4
22			Опорный прыжок ноги врозь.	
23			Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ.	
24			Закрепление опорного прыжка.	
25			Контрольный урок. Опорный прыжок.	
		Строевой шаг.		3
26			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	
27			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	

28			Развитие координационных движений. Лазание по канату.	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		9
29			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока	
30			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
31			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
32			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
33			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
34			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	
35			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	
36			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
37			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
		Позиционное нападение		4
38			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
39			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
40			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
41			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		2

42			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
43			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения		2
44			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
45			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
		Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками		3
46			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
47			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу	
48			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прямой нападающий удар	
		Прямой нападающий удар		8
49			Верхняя прямая подача, прямой прием мяча двумя руками снизу	
50			Позиционное нападение	
51			Позиционное нападение	
52			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
53			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
54			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
55			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
56			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
		Верхняя прямая подача		3
57			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
58			Верхняя прямая подача в зо-	

			ны 1, 5, 6	
59			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
	Кроссовая подготовка.			
		Бег, ходьба.		9
60			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
61			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
62			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
63			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
64			Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	
65			Равномерный бег (15 мин).	
66			Равномерный бег (15 мин).	
67			Бег до 2000 м.	
68			Бег до 2000 м.	

#### Тематическое планирование 8 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Вводный инструктаж.		6
1			Обучение техники высокого старта 15-30м.	
2			Бег с ускорением 30-50 м	
3			Бег 30-60 м, встречная эстафета, эстафетный бег.	
4			Бег 60 м, бег на средние дистанции	
5			Техника прыжка в длину. Бег 5 мин. Прыжок с 7-9 шагов.	
6			Обучение фазе приземления и полета, техники высокого старта 15-30м. Бег 7мин. Метание малого мяча в цель с 8-10 м.	
		Метание.		2
7			Метание мяча с места.	
8			Метание мяча с места на дальность и в горизонтальную цель	
		Прыжок в длину с		2



		разбега		
9			Совершенствование техники прыжка.	
10			Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов, отталкивание, приземление	
		Бег на средние дистанции		1
11			Бег в равномерном темпе	
		Высокий старт, бег с ускорением		3
12			Высокий старт, бег с ускорением	
13			Бег по дистанции. Встречная эстафета	
14			Бег на результат развития скоростных возможностей	
		Круговая эстафета		1
15			Эстафеты по кругу. Передача палочки	
		Метание теннисного мяча		2
16			Метание теннисного мяча на дальность с разбега	
17			Метание теннисного мяча на дальность с разбега	
	Гимнастика			
		Строевой шаг.		4
18			Инструктаж по ТБ гимнастика.	
19			Перестроение.	
20			Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ. Переворот в упор.	
21			Контрольный урок. Вис лежа, вис присев.	
		Опорный прыжок.		4
22			Опорный прыжок ноги врозь.	
23			Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ.	
24			Закрепление опорного прыжка.	
25			Контрольный урок. Опорный прыжок.	
		Строевой шаг.		3
26			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	
27			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	

28			Развитие координационных движений. Лазание по канату.	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча, ловля мяча двумя руками		9
29			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока	
30			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
31			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
32			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	
33			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	
34			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	
35			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	
36			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
37			Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	
		Позиционное нападение		4
38			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
39			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
40			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
41			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		2

42			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
43			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения		2
44			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
45			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
		Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками		3
46			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
47			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу	
48			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прямой нападающий удар	
		Прямой нападающий удар		8
49			Верхняя прямая подача, прямой прием мяча двумя руками снизу	
50			Позиционное нападение	
51			Позиционное нападение	
52			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
53			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
54			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
55			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
56			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
		Верхняя прямая подача		3
57			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
58			Верхняя прямая подача в зо-	

			ны 1, 5, 6	
59			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
	Кроссовая подготовка.			
		Бег, ходьба.		9
60			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
61			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
62			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
63			Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности.	
64			Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	
65			Равномерный бег (15 мин).	
66			Равномерный бег (15 мин).	
67			Бег до 2000 м.	
68			Бег до 2000 м.	

### Тематическое планирование 9 класс

№№ уроков п/п	Раздел программы	Название темы	Название урока	Кол-во часов на тему
	Легкая атлетика			
		Спринтерский бег. Эстафетный бег		6
1			Вводный инструктаж, ТБ на уроках физической культуры	
2			Бег с ускорением 30-50 м	
3			Бег 30-60 м, встречная эстафета, эстафетный бег.	
4			Бег 60 м, бег на средние дистанции	
5			Техника прыжка в длину. Бег 5 мин. Прыжок с 7-9 шагов.	
6			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	
		Метание.		5
7			Метание мяча с разбега	
8			Метание мяча с разбега на дальность	
9			Метание мяча на дальность,	

			метание мяча в вертикальную цель	
10			Метание теннисного мяча на дальность (на результат)	
11			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (на результат)	
		Прыжок в длину с разбега		2
12			Совершенствование техники прыжка.	
13			Прыжок в длину с разбега, с 13-15 шагов, отталкивание, приземление	
		Бег.		4
14			Бег на средние дистанции.	
15			Ходьба и бег . Подвижные игры.	
16			Бег по пересеченной местности.	
17			Равномерный бег до 15 мин.	
	Гимнастика			
		Строевой шаг.		4
18			Инструктаж по ТБ гимнастика.	
19			Перестроение.	
20			Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ. Переворот в упор.	
21			Вис согнувшись, прогнувшись, смешанный и подтягивания	
		Опорный прыжок.		4
22			Опорный прыжок ноги врозь.	
23			Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ.	
24			Закрепление опорного прыжка.	
25			Контрольный урок. Опорный прыжок.	
		Строевой шаг.		3
26			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	
27			Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки.	
28			Развитие координационных движений. Лазание по канату.	
	Баскетбол			
		Стойка и передвижение игрока, ведение мяча,		9

		ловля мяча двумя руками		
29			Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Стойка и передвижение игрока	
30			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
31			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
32			Ведение мяча с сопротивлением. Остановка прыжком.	
33			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
34			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
35			Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв	
36			Зональная защита, совершенствование технико-тактических действий в защите	
37			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
		Позиционное нападение		4
38			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
39			Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	
40			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
41			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение	
		Вырывание и выбивание мяча. Броски		2
42			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
43			Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок)	
	Волейбол			
		Стойка игрока, перемещения		2
44			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и ниж-	

			няя передача двумя руками	
45			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхняя и нижняя передача двумя руками	
		Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками		3
46			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед	
47			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу	
48			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прямой нападающий удар	
		Прямой нападающий удар		8
49			Верхняя прямая подача, прямой прием мяча двумя руками снизу	
50			Позиционное нападение	
51			Позиционное нападение	
52			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
53			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
54			Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3 зону	
55			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
56			Совершенствование техники приемов игры в волейбол	
		Верхняя прямая подача		2
57			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
58			Верхняя прямая подача в зоны 1, 5, 6	
		Блокирование		1
59			Нападающий удар через зону 2, 4 одиночное блокирование	
	Кроссовая подготовка.			
		Челночный бег		9
60			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон	

61			Специальные беговые упражнения. Челночный бег	
62			Бег по дистанции. Финиширование	
63			Челночный бег развитие скоростно-силовых качеств	
64			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	
65			Равномерный бег (15 мин).	
66			Равномерный бег (15 мин).	
67			Бег до 2000 м.	
68			Бег до 2000 м.	