

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1434 «Раменки»**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МО  
учителей физической культуры  
и ОБЖ

 Лекишвили С.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 149/03-16 от 01.09.16 г.

Директор ГБОУ Школа №1434

 А.В. Карпухин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Физическая культура**

2016 год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Физическая культура*

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## *СОДЕРЖАНИЕ*

### *Физическая культура*

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных

особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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<sup>1</sup>**

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>2</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*

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.



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).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 триместр 18 ч</b>	
<b><i>Легкая атлетика (8 ч.)</i></b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60 м. Высокий старт, бег 30м на результат.
3	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель.
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель.
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
8	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м
<b><i>Волейбол (10 ч.)</i></b>	
9	Стойки и передвижения игрока.
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
11	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
12	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
13	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.
14	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
16	Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.

17	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
18	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
<p><b>2 триместр (24 ч)</b>  <b>Гимнастика (10 ч.)</b></p>	
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
21	Оценка выполнения подтягивания в виси на перекладине. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
22	Прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка.
23	Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырок вперед и назад.
24	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.
25	Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне.
27	Мостик. Березка. Полоса препятствий.
28	Упражнения с гимнастическими предметами.
<p><b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b></p>	
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
30	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
31	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
32	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
33	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
34	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
35	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
36	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
37	Учить технику поворота «плугом».
38	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.
39	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».
40	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
41	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
42	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.
<p><u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>  1. ОФП. Челночный бег 4x9.</p>	

2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости.
3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность.
4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди.
5. ОФП. Развитие физических качеств.
6. Развитие скоростно-силовых качеств.

**3 триместр (26 ч)**  
***Баскетбол (12 ч.)***

- 43 Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
- 44 Ведение мяча в движении шагом.
- 45 Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол
- 46 Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.
- 47 Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
- 48 Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
- 49 Передачи мяча в парах двумя руками.
- 50 Передачи мяча в парах одной рукой.
- 51 Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
- 52 Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
- 53 Бросок одной рукой после остановки прыжком.
- 54 Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.

***Легкая атлетика (14 ч.)***

- 55 Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
- 56 Метание мяча на заданное расстояние.
- 57 Прыжок в высоту (переход через планку).
- 58 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).
- 59 Метание мяча на дальность.
- 60 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 61 Оценка техники метания мяча на дальность.
- 62 Бег на средние дистанции.
- 63 Бег 1000 м на результат.
- 64 Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
- 65 Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
- 66 Разучивание прыжков в длину с разбега.
- 67 Закрепление и учет прыжков в длину с разбега.
- 68 Полоса препятствий.

№	Тема урока
<b>1 триместр (18 ч)</b> <b><i>Легкая атлетика (8 ч.)</i></b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт.
2	Бег 60 м на результат.
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега.
4	Оценка техники прыжка в длину
5	Метание мяча на дальность.
6	Метание мяча на результат
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег 1000 м на результат. Зачетный урок.
<b><i>Волейбол (10ч.)</i></b>	
9	Техника безопасности на игровых уроках Стойки и передвижения игрока.
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
11	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
12	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.
13	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
15	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.
16	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
17	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
18	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.
<b>2 триместр (24 ч)</b> <b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения.
20	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
21	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.
22	Опорный прыжок ноги врозь.
23	Оценка техники опорного прыжка.
24	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.
25	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.
26	Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.

27	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне. Упражнения с гимнастическими предметами.
28	Прыжки через скакалку Зачетный урок.
<b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>	
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.
30	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.
31	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».
32	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.
33	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.
34	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.
35	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.
36	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором
37	Подъем «полуелочкой».
38	Прохождение дистанции до 3,5 км
39	Попеременный двухшажный ход.
40	Повороты переступанием в движении.
41	Одновременный двухшажный ход.
42	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах
<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>	
1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.	
2.Передачи б/мяча в движении в тройках.	
3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
4.Развитие скоростно-силовых качеств.	
5.Развитие выносливости.	
6.Бег 6 мин.	
<b>3 триместр (26ч)</b>	
<b>Баскетбол (12 ч.)</b>	
43	Техника безопасности на игровых урокахБросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,3х3.
44	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3
45	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.
46	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.

47	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.
48	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.
49	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
50	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.
51	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.
52	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.
53	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
54	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.
<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>	
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
56	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
57	Подбор разбега и отталкивание.
58	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.
59	Оценка техники метания мяча на дальность.
60	Техника прыжка в длину с разбега
61	Прыжок в длину с разбега на результат
62	Спринтерский бег. Стартовый разгон.
63	Эстафетный бег. Высокий старт.
64	Старты из различных положений. Бег 30 м
65	Бег 60 м на результат.
66	Бег на средние и длинные дистанции
67	Бег 1000м на результат
68	Зачетный урок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 триместр (18ч)</b> <b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.
2	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.

3	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование. Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Оценка Прыжка в длину на результат.
5	Метание мяча на дальность с разбега
6	Метание мяча на результат
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег 1500 м без учета времени. Зачетный урок.
<b><i>Волейбол (10ч.)</i></b>	
9	Техника безопасности на игровых уроках Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
10	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
11	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.
12	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
13	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
14	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
15	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.
16	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
17	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/.п
18	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
<b>2 триместр (24ч)</b> <b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения.
20	Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
21	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
22	Опорные прыжки. Оценка техники опорного прыжка.
23	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Составление комбинаций из акробатических элементов.
24	Оценка техники выполнения акробатических элементов.
25	Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне.
27	Полоса препятствий.

28	Упражнения с гимнастическими предметами. Зачетный урок.
<b>Лыжная подготовка (14ч.)</b>	
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход
30	Повороты переступанием в движении
31	Попеременный двухшажный ход
32	Одновременный двухшажный ход
33	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход
34	Торможение и поворот плугом Попеременный двухшажный ход
35	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход
36	Повороты переступанием в движении
37	Попеременный двухшажный ход
38	Одновременный двухшажный ход Торможение и поворот плугом
39	Подъем «елочкой»
40	Прохождение дистанции до 3,5 км
41	Попеременный двухшажный ход
42	Повороты переступанием в движении Одновременный двухшажный ход.
<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>	
1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.	
2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.	
3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.	
4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.	
5.Развитие выносливости.	
6.Бег 6 мин.	
<b>3 триместр (26ч)</b> <b>Баскетбол (12 ч.)</b>	
43	Техника безопасности на игровых уроках
44	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
45	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
46	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
47	Штрафной бросок. Учебная игра.
48	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
49	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
50	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.



51	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.
52	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
53	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.
54	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра по упрощенным правилам.
<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>	
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».
56	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
57	Метание мяча на результат
58	Прыжок в высоту.
59	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
60	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
61	Бег 60 м на результат.
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
63	Прыжок в длину на результат.
64	Бег на средние дистанции.
65	Эстафетный бег. Линейные эстафеты до 60м
66	Преодоление полосы препятствий
67	Бег 1000м на результат.
68	Зачетный урок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 триместр (18 ч)</b> <b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Низкий старт.
2	Бег 30м с низкого старта. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.
3	Бег 60 м на результат.
4	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.
5	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.
7	Прыжок в длину на результат. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
8	Бег 1000 м на результат. Зачетный урок.

	<b><i>Волейбол (10 ч.)</i></b>
9	Техника безопасности на игровых уроках Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.
10	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.
11	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
12	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
13	Передачи мяча в тройках после перемещений. Игра по упрощенным правилам.
14	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.
15	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
16	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
17	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
18	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.
	<b>2 триместр (24ч)</b> <b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>
19	Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения.
20	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат.
21	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
22	Оценка техники опорного прыжка.
23	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот
24	в упор на одном колене (д.).
25	Выполнение на оценку акробатических элементов. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне.
27	Полоса препятствий.
28	Упражнения с гимнастическими предметами.
	<b><i>Лыжная подготовка (14 ч.)</i></b>
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок и с палками
30	Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении
31	Подъем в гору скользящим шагом
32	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

33	Подъем «полуелочкой»
34	Коньковый ход
35	Торможение и поворот упором
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
37	Одновременные ходы
38	Попеременный двухшажный ход
39	Коньковый ход
40	Прохождение дистанции до 4,5км
41	Торможение и поворот упором
42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
	<u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u>
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
	2.Сочетание приемов ведения б/мяча.
	3.ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
	4.Групповое нападение в баскетболе.
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.
	6.Развитие выносливости.
	<b>3 триместр (26 ч)</b>
	<b><i>Баскетбол (12 ч.)</i></b>
43	Техника безопасности на игровых уроках Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
44	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
45	Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.
46	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
47	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
48	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
49	Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра.
50	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.
52	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
53	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.
54	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.
	<b><i>Легкая атлетика (14 ч.)</i></b>
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».
56	Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.

57	Оценка метания мяча на дальность.
58	Обучение техники прыжка в длину с разбега
59	Оценка техники прыжка в длину с разбега
60	Спринтерский бег. Стартовый разгон.
61	Бег 30м на результат
62	Бег по дистанции. Высокий старт.
63	Старты из различных положений. Бег 60 м на результат.
64	Эстафетный бег.
65	Бег на средние и длинные дистанции.
66	Преодоление полосы препятствий
67	Бег 1000м на результат
68	Зачетный урок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 триместр (18 ч)</b>	
<b><i>Легкая атлетика (8 ч.)</i></b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.
3	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
5	Прыжок в длину на результат.
6	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
7	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
8	Бег 1000 м на результат. Зачетный урок.
<b><i>Волейбол (10ч.)</i></b>	
9	Техника безопасности на игровых уроках Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.
10	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
11	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
12	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

13	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
14	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.
15	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
16	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону.
17	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
18	Двусторонняя игра.
<b>2 триместр (24 ч)</b> <b>Гимнастика (10 ч.)</b>	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики Висы. Строевые упражнения.
20	Развитие силовых способностей.
21	Подтягивания в висе на результат.
22	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).
23	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка.
24	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
25	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
26	Мостик. Березка. Акробатическое соединение
27	Комбинации на бревне. Ходьба, повороты, подскоки на гимнастическом бревне.
28	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов на бревне.
<b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>	
29	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.
30	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.
31	Обучение переходам с одного хода на другой ход.
32	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.

33	Оценить технику попеременного двухшажного хода. Попеременный четырехшажный ход. Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.
34	Техника преодоления контруглов.
35	Соревнование на дистанции 1 км.
36	Попеременный четырехшажный ход.
37	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.
38	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.
39	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.
40	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.
41	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.
42	Прохождение дистанции до 5 км.
	<u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u>
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.
	3.ОФП. Прыжки через скакалку.
	4.Развитие скоростно-силовых качеств.
	5.Развитие выносливости.
	6.Бег 6 мин.
	<b>3 триместр (26 ч)</b> <b>Баскетбол (12ч.)</b>
43	Техника безопасности на игровых уроках Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
44	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.
45	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
47	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.
48	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
49	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
50	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
51	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
52	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
53	Бросок в движении, после остановки.
54	Двусторонняя игра в баскетбол.
	<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>
55	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специально-беговые упражнения.
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов
57	Прыжок в высоту .Учёт.

58	Метание мяча на дальность с разбега.
59	Оценка метания мяча на дальность
60	Прыжок в длину с разбега.
61	Прыжок в длину с разбега на результат
62	Бег на средние дистанции – 1000м.
63	Бег на дистанцию 2000м на результат.
64	Бег 30 м с низкого старта.
65	Бег 60 м на результат.
66	Эстафетный бег.
67	Полоса препятствий.
68	Зачетный урок.