




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла протокол от 28.08.2018 № 1 руководитель МО  Ямщикова Е.А./	проверено заместителем директора по учебной работе  Иванова Т.В. 30.08.2018 г.	Утверждено приказом директора ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица от 03.09.2018 г. №388  Е.Ю. Фёдоров
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа по предмету
Физическая культура
для 5-9 классов

Разработана
Учителями: Абрашкин Е.Н., I категория
Шевчун В.Н., высшая категория

с. Большая Глушица
2018 год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5–9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях Физическая культура 5-6-7 классы М. «Просвещение», 2013г.
2. В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы М. «Просвещение», 2013г.
3. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
4. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»

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 баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании

изучения раздела, так и мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897

- «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:

приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. №1577

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации)

и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытой) воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 — 2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую

направленность, конкретные и четкие педагогические задачи которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и

воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как

правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движения, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе уроков учитель должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою

очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна

сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы
Физического воспитания в 5-9 классах**

Разделы учебной программы	классы				
	5	6	7	8	9
Легкая атлетика	25	25	25	25	25
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
Футбол	7	7	7	7	7
Баскетбол	13	13	13	13	13
Волейбол	13	13	13	13	13
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Всего	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование 5 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока		
			Сроки проведения
			Прим.
	Факт.		
1 урок	<p align="center"><i>1 четверть</i></p> <hr/> <p>Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)</p>		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег 1500м б/в		
10 урок	Бег на 60 метров на результат		
11 урок	Челночный бег 3x10м		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)		

13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
	<u><i>Уроки по футболу</i></u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
18 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
19 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
20 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		

21 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.		
22 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
23 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
24 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
25 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
26 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
27 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
32 урок	Броски двумя руками с места		
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
34 урок	Вырывание, выбивание мяча		
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола		
	<u><i>Уроки по гимнастике</i></u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад		
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)		
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку		
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Освоение висов. Подтягивание		

47 урок	Упражнения на пресс.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<i>3 четверть</i>		
	<i>Уроки по лыжной подготовке</i>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50урок	Скользкий шаг без палок		
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.		
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход		
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.		
61- 63уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»		
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
67- 68уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<i>Уроки по волейболу</i>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники		

перемещений в волейбольной стойке, остановки,
ускорения

71 урок Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя
руками, передача мяча над собой

72 урок Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после
перемещения

73 урок Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки

74 урок Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча
партнером

75 урок Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи,
удара)

76 урок Закрепление освоенных элементов перемещения и
владения мячом

77 урок Тактика позиционного нападения без изменения позиций
игроков

78 урок Подвижные игры с элементами волейбола

4 четверть

79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
81-82 уроки	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
83 урок	Подвижные игры.		
84 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
85 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
86 урок	Комплекс упражнений на развитие координации <i>Уроки по легкой атлетике</i>		
87 урок	Челночный бег: 3*10 м.		
88 урок	Бег 30 метров.		
89-90 урок	Прыжок в длину с разбега		
91 урок	Бег 1500м б/в		
92-93 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
94 урок	Метание м/мяча на дальность.		
95 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
96 урок	Бег 60 метров (у)		
97 урок	Бег 1000 метров		
98 урок	Закрепление бега на 400 метров		
99 урок	Двусторонняя игра в футбол		
100 урок	Игра в футбол по основным правилам		
101	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за		

урок «боковой» линии

102 Подведение итогов учебного года

урок

Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега		
10 урок	Бег на 60 метров на результат		
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега		

	(обучение)		
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
	<u><i>Уроки по футболу</i></u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
18 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
19 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
20 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		

21 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.		
22 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
23 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
24 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
25 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
26 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
27 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
	<i>2 четверть</i> <hr/> <i>Уроки по баскетболу</i> <hr/>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
32 урок	Броски двумя руками с места		
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
34 урок	Вырывание, выбивание мяча		
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола		
	<i>Уроки по гимнастике</i>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад		
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)		
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку		
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Освоение висов. Подтягивание		
47 урок	Упражнения на пресс.		

48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<i>3 четверть</i> <hr/> <i>Уроки по лыжной подготовке</i> <hr/>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок		
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.		
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход		
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.		
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»		
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<i>Уроки по волейболу</i> <hr/>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки,		

ускорения

71 урок Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой

72 урок Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения

73 урок Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки

74 урок Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

75 урок Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)

76 урок Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом

77 урок Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков

78 урок Подвижные игры с элементами волейбола

4 четверть


79 урок Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.

80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
81-82 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
83 урок	Подвижные игры.		
84урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
85 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
86 урок	Комплекс упражнений на развитие координации <i>Уроки по легкой атлетике</i>		
87 урок	Челночный бег: 3*10 м.		
88 урок	Бег 30 метров.		
89-90 уроки	Прыжок в длину с разбега		
91урок	Бег 1500м		
92- 93уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
94 урок	Метание м/мяча на дальность.		
95 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
96 урок	Бег 60 метров (у)		
97 урок	Бег 1000 метров		
98 урок	Закрепление бега на 400 метров		
99 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
100 урок	Двусторонняя игра в футбол		
101 урок	Игра в футбол по основным правилам		


Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега		
10 урок	Бег на 60 метров на результат		
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега		

	(обучение)		
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
	<u><i>Уроки по футболу</i></u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
18 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
19 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
20 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		

21 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.		
22 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
23 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
24 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
25 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
26 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.		
27 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
	2 четверть  Уроки по баскетболу <hr/>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча		
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.		
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		
33 урок	Броски мяча в корзину		
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)		
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола		
	<i>Уроки по гимнастике</i>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.		
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)		
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку		
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Освоение висов. Подтягивание		
47 урок	Упражнения на пресс.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		

	3 четверть  Уроки по лыжной подготовке <hr/>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.		
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.		
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.		
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	Уроки по волейболу <hr/>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		

70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку		
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков		
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		

80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)		
81-82 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
83 урок	Подвижные игры.		
84урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
85 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
86 урок	Комплекс упражнений на развитие координации <i>Уроки по легкой атлетике</i>		
87 урок	Челночный бег: 3*10 м.		
88 урок	Бег 30 метров.		
89-90 уроки	Прыжок в длину с разбега		
91урок	Бег 1500м		
92- 93уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
94 урок	Метание м/мяча на дальность.		
95 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
96 урок	Бег 60 метров (у)		
97 урок	Бег 1000 метров		
98 урок	Закрепление бега на 400 метров		
99 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
100 урок	Двусторонняя игра в футбол		
101 урок	Игра в футбол по основным правилам		

Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока		
			Сроки проведения
			Прим.
	<u>1 четверть</u>		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега		
10 урок	Бег на 60 метров на результат		
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)		

13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
	<u><i>Уроки по футболу</i></u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону		
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча		
18 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед		
19 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.		
20 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		

21 урок	Подвижные игры. Волейбол.		
22 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
23 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
24 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
25 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		
26 урок	Подвижные игры. Баскетбол.		
27 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		
	<i>2 четверть</i> <hr/> <i>Уроки по баскетболу</i> <hr/>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)		
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		

33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)		
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)		
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола		
	<i>Уроки по гимнастике</i>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)		
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)		
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)		
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		

42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике <i>3 четверть</i> <i>Уроки по лыжной подготовке</i>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход.		
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход		
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.		
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.		
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором		
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		

67-68 Прохождение контрольной дистанции с
уроки использованием изученных ходов

Уроки по волейболу

69 урок Перемещения в стойке приставными шагами боком,
лицом и спиной вперед

70 урок Совершенствование техники перемещений в
волейбольной стойке, остановки, ускорения

71 урок Совершенствование передачи мяча сверху двумя
руками, передача мяча над собой, через сетку

72 урок Передача мяча во встречных колоннах, отбивание
мяча через сетку

73 урок Прямая нижняя подача, прием подачи

74 урок Прямой нападающий удар после подбрасывания
мяча партнером (совершенствование)

75 урок Комбинации из освоенных элементов (приема,
передачи, удара)

76 урок Совершенствование освоенных элементов

	перемещения и владения мячом		
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков		
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)		
81-82 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
83 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
84урок	Подвижные игры.		
85 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
86 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
87 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	Уроки по легкой атлетике		
88 урок	Челночный бег: 3*10 м		
89 урок	Бег 30 метров.		
90-91	Прыжок в длину с разбега		

уроки

92-93 Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

уроки

94 урок Метание м/мяча на дальность.

95 урок Закрепление техники бега на 60 и 100 метров

96 урок Бег 60 метров

97 урок Бег 1500 метров

98 урок Совершенствование бега на 800 метров

99 урок Комбинации из основных элементов игры в футбол

100 Двусторонняя игра в футбол

урок

101 Игра в футбол по основным правилам

урок

102 Подведение итогов учебного года

урок

Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	1 четверть		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег 2000м		
10 урок	Бег на 100 метров на результат		
11 урок	Челночный бег 3x10м		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)		
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров		

Уроки по футболу

14 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.		
15 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
16 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг		
17 урок	Игра в футбол.		
18 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.		
19 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки		
20 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
21 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
22 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.		
23 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		

24 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.		
25 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
26 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
27 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		
	<i>2 четверть</i> <hr/> <i>Уроки по баскетболу</i> <hr/>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)		
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)		
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)		
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам		
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола		
	<i>Уроки по гимнастике</i>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.		

38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)		
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)		
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.		
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.		
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости		
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.		
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		
	<i>3 четверть</i> <hr/> <i>Уроки по лыжной подготовке</i>		

49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.		
51 урок	Попеременный двухшажный ход		
52-54 уроки	Коньковый ход		
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход		
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов		
64-66 уроки	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.		
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов		
	<u><i>Уроки по волейболу</i></u>		
69 урок	Техника передвижений в волейболе.		
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку		
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя		

	спиной к цели		
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки		
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом		
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне		
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	<i>4 четверть</i>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.		
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)		
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
82 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.		
83-84 урок	Подвижные игры.		

85 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
86 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		
87 урок	Комплекс упражнений на развитие координации		
	<i>Уроки по легкой атлетике</i>		
88 урок	Челночный бег: 3*10 м		
89 урок	Бег 30 метров.		
90-91 уроки	Прыжок в длину с разбега		
92-93 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
94 урок	Метание м/мяча на дальность.		
95 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
96 урок	Бег 60 метров (у)		
97 урок	Бег 2000 метров		
98 урок	Совершенствование бега на 800 метров		
99 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол		
100 урок	Двусторонняя игра в футбол		
101 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
102 урок	Подведение итогов учебного года		

