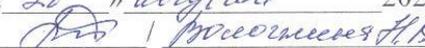
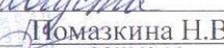


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г.Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
спортивно-эстетического цикла
Протокол №1
от « 27 » августа 2020г.
 / Чернышёв Е.С.
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
« 28 » августа 2020г.

подпись/ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 1045/01
от « 28 » августа 2020г.

Дюмазкина Н.В.
Директор МБОУ г.Иркутска СОШ № 16



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС ООО, базовый уровень, 5 - 9 классы

Разработчик:

Чернышёв Евгений Сергеевич
Романова Надежда Викторовна
Попович Мария Сергеевна
Вдовин Николай Викторович

2020–2021

Планируемые предметные результаты для учебного предмета

Планируемые результаты	Класс				
	5	6	7	8	9
На предметном уровне в результате освоения курса «физическая культура»					
Обучающиеся научатся: преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	+	+	+	+	+
организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;		+	+	+	+
организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;		+	+	+	+
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	+	+	+	+	+
Обучающиеся получают возможность научиться: проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;	+	+	+	+	+
оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;		+	+	+	+
проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	+	+	+	+	+
интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;			+	+	+
формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;		+	+	+	+
В целом на предметном уровне у обучающихся будут сформированы: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;	+	+	+	+	+
владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		+	+	+	+
владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	+	+	+	+	+

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.			+	+	+
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.	+	+	+	+	+
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.					
В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	+	+	+	+	+
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	+	+	+	+	+
владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	+	+	+	+	+
В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	+	+	+	+	+
способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;	+	+	+	+	+
владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	+	+	+	+	+
В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	+	+	+	+	+
умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;	+	+	+	+	+
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	+	+	+	+	+
В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	+	+	+	+	+
хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;	+	+	+	+	+
культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	+	+	+	+	+

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	+	+	+	+	+
В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	+	+	+	+	+
владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	+	+	+	+	+
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	+	+	+	+	+
В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	+	+	+	+	+
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	+	+	+	+	+
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	+	+	+	+	+
Метапредметные результаты освоения физической культуры.					
В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	+	+	+	+	+
понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;	+	+	+	+	+
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	+	+	+	+	+
В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	+	+	+	+	+
уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	+	+	+	+	+

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	+	+	+	+	+
В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	+	+	+	+	+
рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	+	+	+	+	+
поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	+	+	+	+	+
В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;	+	+	+	+	+
понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	+	+	+	+	+
восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	+	+	+	+	+
В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	+	+	+	+	+
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	+	+	+	+	+
владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	+	+	+	+	+
В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	+	+	+	+	+
владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	+	+	+	+	+
владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		+	+	+	+

Основы знаний:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика (24ч.)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Спортивные игры.*Баскетбол (22ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гандбол. (9ч.)

История гандбола. Основные правила игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля катящегося мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра по правилам мини-гандбола.

Футбол (13ч.)

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы в игре футбол. Стойки, перемещения игрока. Ведение мяча. Пас. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (9ч.)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и

игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основы знаний:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика (24ч.)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Спортивные игры.*Баскетбол (22ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25ч.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гандбол. (9ч.)

История гандбола. Основные правила игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля катящегося мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра по правилам мини-гандбола.

Футбол (13ч.)

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы в игре футбол. Стойки, перемещения игрока. Ведение мяча. Пас. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (9ч.)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и

игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основы знаний:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Легкая атлетика (24ч.)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Спортивные игры.*Баскетбол (23ч.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (24ч.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гандбол. (9ч.)

История гандбола. Основные правила игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля катящегося мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра по правилам мини-гандбола.

Футбол (13ч.)

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы в игре футбол. Стойки, перемещения игрока. Ведение мяча. Пас. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (9ч.)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и

игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов «Знания о физической культуре».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (социокультурные основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью:

Спортивные игры

В 8 классе продолжается обучение, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 8 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, дифференцированный подход, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В среднем школьном возрасте увеличивается вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики

В средних классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу средних классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика

В 8 классах продолжается работа по обучению техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

9 класс

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов «Знания о физической культуре».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (социокультурные основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью:

Спортивные игры

В 9 классе продолжается обучение, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 8 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, дифференцированный подход, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В среднем школьном возрасте увеличивается вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики

В средних классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу средних классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика

В 9 классах продолжается работа по обучению техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег	1 (1)
2.	Бег с ускорением, эстафетный бег	1 (2)
3.	Скоростной бег до 60 м	2 (3-4)
4.	Развитие скоростных способностей	1 (5)
5.	Прыжки в длину с места	3 (6-8)
6.	Метание малого мяча на дальность	1 (9)
7.	Метание малого мяча (м/мяча) на дальность	2 (10-11)
8.	Метание мяча в цель	1 (12)
9.	Техника длительного бега	1 (13)
10.	Техника длительного бега	1 (14)
11.	Техника длительного бега	1 (15)
Баскетбол		
12.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (16)
13.	Повороты, остановки	2 (17-18)
14.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2 (19-20)
15.	Ловля и передача мяча	3 (21-23)
16.	Бросок мяча	2 (24-25)
17.	Взаимодействие двух игроков	1 (25)
18.	Тактика свободного нападения	2 (26-27)
19.	Нападение быстрым прорывом	1 (28)
Волейбол		
20.	Техника безопасности, стойки и передвижения, повороты, остановки	1 29
21.	Прием и передача мяча	2 (30-31)
22.	Нижняя прямая подача мяча	3 (32-34)
23.	Верхняя прямая подача	4 (35-38)
24.	Подача мяча через сетку	2 (39-40)
25.	Прямой нападающий удар	4 (41-44)
26.	Комбинации из освоенных элементов	2 (45-46)
27.	Учебная игра	6 (47-52)
Гандбол (9ч.)		
28.	История гандбола. Основные правила	1 (53)
29.	Стойки, перемещения	1 (54)
30.	Ловля и передача двумя	1 (55)
31.	Ловля катящегося мяча	1 (56)
32.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1 (57)
33.	Вырывание и выбивание мяча	1 (58)
34.	Блокирование броска. Перехват мяча	1 (59)
35.	Игра вратаря	1 (60)
36.	Учебная игра	1 (61)
Гимнастика с основами акробатики (9ч.)		
37.	Кувырок вперед, назад	1 (62)
38.	Стойка на лопатках	1 (63)
39.	Висы, упоры	1 (64)
40.	Опорный прыжок	2 (65-66)
41.	Опорный прыжок	1 (67)
42.	Строевые упражнения	3 (68-70)
Баскетбол (10ч.)		
43.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (71)

44.	Повороты, остановки	1 (72)
45.	Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока	1 (73)
46.	Ловля и передача мяча	1 (74)
47.	Бросок мяча	1 (75)
48.	Взаимодействие двух игроков	1 (76)
49.	Тактика свободного нападения	1 (77)
50.	Учебная игра	3 (78-80)
Легкая атлетика (9ч.)		
51.	Низкий старт	1 (81)
52.	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег	2 (82-83)
53.	Скоростной бег до 60 м, Развитие скоростных способностей	2 (84-85)
54.	Прыжки в высоту с разбега	3 (86-88)
55.	Прыжки в высоту с разбега	1 (89)
Футбол (13ч.)		
56.	История футбола. Основные правила	1 (90)
57.	Основные приемы	1 (91)
58.	Стойки, перемещения	1 (92)
59.	Ведение мяча. Пас	2 (93-94)
60.	Удары по воротам	2 (95)
61.	Комбинации из освоенных элементов	2 (96-97)
62.	Учебная игра	4 (98-102)

Тематическое планирование
5г класс (Вдовин Н. В.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика - 14 часов.		
1	Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1 (1)
2	Легкая атлетика (ЛА). Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1 (2)
3	ЛА. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	1 (3)
4	ЛА. Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1 (4)
5	ЛА. Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	2 (5-6)
6	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1 (7)
7	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 10 мин.	1 (8)
8	ЛА. Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность на результат.	1 (9)
9	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1 (10)
10	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат.	1 (11)
11	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие силовой выносливости.	1 (12)
12	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 - на результат.	1 (13)
13	ЛА. Комплекс ОРУ. Гладкий бег. Совершенствование.	1 (14)
14	ЛА. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места - на результат.	1 (15)
Баскетбол – 13 часов.		
15	Повторный инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола.	1 (16)
16	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Техника ведения.	1 (17)
17	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1 (18)
18	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча.	1 (19)
19	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	1 (20)
20	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок.	1 (21)
21	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Штрафной бросок (из 10 бросков).	1 (22)
22	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков.	1 (23)
23	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча.	1 (24)
24	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1 (25)
25	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1 (26)
26	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение.	1 (27)
27	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Тактика защиты.	1 (28)
Гимнастика – 9 часов.		
28	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т\Б на уроках гимнастики.	1 (29)
29	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения сидя	1 (30)
30	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Мальчики - подтягивания на перекладине. Девочки - упражнения на мышцы живота (пресс).	1 (31)
31	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Комбинации акробатических элементов.	1 (32)
32	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Упражнения в висячем и упоре.	1 (33)
33	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1 (34)
34	Гимнастика. Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	1 (35)

35	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения совершенствование.	1 (36)
36	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики - подтягивания. Девочки - пресс.	1 (37)
Волейбол – 12 часов.		
37	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т\Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	1 (38)
38	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	1 (39)
39	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1 (40)
40	Волейбол. Комплекс ОРУ. Приём и передача мяча совершенствование.	1 (41)
41	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз).	1 (42)
42	Волейбол. Комплекс ОРУ. Подача мяча. Приём мяча после подачи.	1 (43)
43	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1 (44)
44	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар.	1 (45)
45	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	1 (46)
46	Волейбол. Комплекс ОРУ. Тактика игры. Техника защитных действий.	1 (47)
47	Волейбол. Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий). Нападающий удар из 5 попыток (кол-во попаданий).	1 (48)
48	Волейбол. Строевые упражнения. Учебная игра.	1 (49)
Игра в гандбол.		
49	Правила игры в гандбол	1 (50)
50	Правила владения мячом.	2 (52)
51	Броски по воротам	1 (53)
52	Наказания: предупреждения, дисквалификация	1 (54)
53	Игровые навыки: Ловля мяча, бросок, передача мяча товарищу по команде.	3 (57)
54	Владения мячом: ловля, бросок, пасс, финтит	1 (58)
55	Тактика отбора мяча у соперника.	2 (60)
56	Защита территории, умение защищать совместно с товарищем своей команды	3 (63)
57	Владения мячом: умения ловить, бросать, пасовать, проход с мячом к цели.	1 (64)
58	Работа в команде с соперником.	2 (66)
59	Анализ игровой ситуации, отражение атаки.	1 (67)
60	Перехват мяча в обороне.	1 (68)
67	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т\Б на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1 (69)
68	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Техника ведения.	1 (70)
69	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1 (71)
70	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча.	1 (72)
71	Баскетбол. Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	1 (73)
72	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок.	1 (74)
73	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков).	1 (75)
74	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков.	1 (76)
75	Баскетбол. Бросок в кольцо после ведения мяча.	1 (77)
76	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1 (78)
77	Баскетбол. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	1 (79)
78	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1 (80)
Волейбол – 11 часов.		
79	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т\Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	1 (81)
80	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	1 (82)
81	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1 (83)
82	Волейбол. Комплекс ОРУ. Приём и передача мяча совершенствование.	1 (84)
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз).	1 (85)
84	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар.	1 (86)

85	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	1 (87)
86	Волейбол. Комплекс ОРУ. Тактика игры.	1 (88)
87	Волейбол. Поддача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	1 (89)
88	Волейбол. Строевые упражнения. Учебная игра.	1 (90)
89	Волейбол. Нападающий удар из 5 попыток (кол-во попаданий).	1 (91)
90	Повторный инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на уроках лёгкой атлетике.	1 (92)
91	ЛА. Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	1 (93)
92	ЛА. Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1 (94)
93	ЛА. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	1 (95)
94	ЛА. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1 (96)
95	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1 (97)
96	ЛА. Метание мяча на дальность - на результат.	1 (98)
97	ЛА. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1 (99)
98	ЛА. Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат.	1 (100)
99	ЛА. Комплекс ОРУ. Гладкий бег. Попеременный бег. Совершенствование.	1 (101)
100	ЛА. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 - на результат.	1 (102)

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (Л/А) (15ч.)		
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег	1 (1)
2.	Бег с ускорением, эстафетный бег	1 (2)
3.	Скоростной бег до 60 м	2 (3-4)
4.	Развитие скоростных способностей	1 (5)
5.	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега	3 (6-8)
6.	Метание малого мяча на дальность	1 (9)
7.	Метание малого мяча (м/мяча) на дальность	2 (10-11)
8.	Метание мяча в цель	1 (12)
9.	Техника длительного бега	1 (13)
10.	Техника длительного бега	1 (14)
11.	Техника длительного бега	1 (15)
Баскетбол (12ч)		
12.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (16)
13.	Повороты, остановки	2 (17-18)
14.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2 (19-20)
15.	Ловля и передача мяча	3 (21-23)
16.	Бросок мяча	1 (24)
17.	Взаимодействие двух игроков	1 (25)
18.	Тактика свободного нападения	1 (26)
19.	Нападение быстрым прорывом	1 (27)
Волейбол (25ч.)		
20.	Техника безопасности, стойки и передвижения, повороты, остановки	1 (28)
21.	Прием и передача мяча	3 (29-31)
22.	Нижняя прямая подача мяча	3 (32-34)
23.	Верхняя прямая подача	4 (35-38)
24.	Подача мяча через сетку	2 (39-40)
25.	Прямой нападающий удар	4 (41-44)
26.	Комбинации из освоенных элементов	2 (45-46)
27.	Учебная игра	6 (47-52)
Гандбол (9ч.)		
28.	История гандбола. Основные правила	1 (53)
29.	Стойки, перемещения	1 (54)
30.	Ловля и передача двумя	1 (55)
31.	Ловля катящегося мяча	1 (56)
32.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1 (57)
33.	Вырывание и выбивание мяча	1 (58)
34.	Блокирование броска. Перехват мяча	1 (59)
35.	Игра вратаря	1 (60)
36.	Учебная игра	1 (61)
Гимнастика с основами акробатики (9ч.)		
37.	Кувырок вперед, назад	1 (62)
38.	Стойка на лопатках	1 (63)
39.	Висы, упоры	1 (64)
40.	Опорный прыжок	2 (65-66)
41.	Опорный прыжок	1 (67)
42.	Строевые упражнения	3 (68-70)
Баскетбол (10ч.)		
43.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (71)
44.	Повороты, остановки	1 (72)

45.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1 (73)
46.	Ловля и передача мяча	1 (74)
47.	Бросок мяча	1 (75)
48.	Взаимодействие двух игроков	1 (76)
49.	Тактика свободного нападения	1 (77)
50.	Учебная игра	3 (78-80)
Легкая атлетика (Л/А) (9ч.)		
51.	Низкий старт	1 (81)
52.	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег	2 (82-83)
53.	Скоростной бег до 60 м, Развитие скоростных способностей	2 (84-85)
54.	Прыжки в высоту с разбега	3 (86-88)
55.	Прыжки в высоту с разбега	1 (89)
Футбол (13ч.)		
56.	История футбола. Основные правила	1 (90)
57.	Основные приемы	1 (91)
58.	Стойки, перемещения	1 (92)
59.	Ведение мяча. Пас	2 (93-94)
60.	Удары по воротам	2 (95)
61.	Комбинации из освоенных элементов	2 (96-97)
62.	Учебная игра	4 (98-102)

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (Л/А) (15ч.)	
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег.	1 (1)
2.	Бег с ускорением, эстафетный бег	1 (2)
3.	Скоростной бег до 60 м	2 (3-4)
4.	Развитие скоростных способностей.	1 (5)
5.	Прыжок в длину с места	3(6-8)
6.	Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (9)
7.	Метание малого мяча на дальность.	2 (10-11)
8.	Метание мяча в цель.	1 (12)
9.	Техника длительного бега	1 (13)
10.	Техника длительного бега	1 (14)
11.	Техника длительного бега	1 (15)
	Баскетбол (13ч.)	
12.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (16)
13.	Повороты, остановки.	2 (17-18)
14.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления.	2 (19-20)
15.	Ловля и передача мяча	3 (21-23)
16.	Бросок мяча	2 (24-25)
17.	Тактика свободного нападения	2 (26-27)
18.	Нападение быстрым прорывом.	1 (28)
	Волейбол (24ч.)	
19.	Техника безопасности, стойки и передвижения	1 (29)
20.	Прием и передача мяча	2 (30-31)
21.	Нижняя прямая подача мяча	3 (32-34)
22.	Верхняя прямая подача	4 (35-38)
23.	Подача мяча через сетку.	2 (39-40)
24.	Прямой нападающий удар	4 (41-44)
25.	Комбинации из освоенных элементов	2 (45-46)
26.	Учебная игра	6 (47-52)
	Гандбол (9ч.)	
27.	История гандбола. Основные правила.	1 (53)
28.	Стойки, перемещения.	1 (54)
29.	Ловля и передача двумя	1 (55)
30.	Ловля катящегося мяча.	1 (56)
31.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1 (57)
32.	Вырывание и выбивание мяча.	1 (58)
33.	Блокирование броска. Перехват мяча.	1 (59)
34.	Игра вратаря	1 (60)
35.	Учебная игра	1 (61)
	Гимнастика с основами акробатики (9ч.)	
36.	Кувырок вперед, назад	1 (62)
37.	Стойка на лопатках	1 (63)
38.	Висы, упоры	1 (64)
39.	Опорный прыжок	2 (65-66)
40.	Опорный прыжок	1 (67)
41.	Строевые упражнения	3 (68-70)
	Баскетбол (10ч.)	
42.	Техника безопасности. Стойки и передвижения	1 (71)
43.	Повороты, остановки	1 (72)
44.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1 (73)
45.	Ловля и передача мяча	1 (74)

46.	Бросок мяча	1 (75)
47.	Взаимодействие двух игроков	1 (76)
48.	Тактика свободного нападения	1 (77)
49.	Учебная игра	3 (78-80)
	Легкая атлетика (Л/А) (9ч.)	
50.	Низкий старт	1 (81)
51.	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег	2 (82-83)
52.	Скоростной бег до 60 м Развитие скоростных способностей.	2 (84-85)
53.	Прыжки в высоту с разбега	3 (86-88)
54.	Прыжки в высоту с разбега	1 (89)
	Футбол (13ч.)	
55.	История футбола. Основные правила.	1(90)
56.	Основные приемы.	1 (91)
57.	Стойки, перемещения.	1 (92)
58.	Ведение мяча. Пас.	2 (93-94)
59.	Удары по воротам.	2 (95-96)
60.	Комбинации из освоенных элементов.	2(97-98)
61.	Учебная игра	4(99-102)

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (Л/А) (11ч.)	
1.	ТБ. История легкой атлетики.	1(1)
2.	Высокий старт.	1(2)
3.	Низкий старт. Эстафетный бег.	2(3 - 4)
4.	Бег 30, 60м.	1(5)
5.	Развитие скоростно-силовой подготовки	1(6)
6.	6-минутный бег	1(7)
7.	Бег до 1000 м.	1(8)
8.	Кроссовая подготовка	1(9)
9.	Кроссовая подготовка	1 (10)
10.	Метание в вертикальную цель	1 (11)
11.	Баскетбол (Б/Б) (15ч.)	
12.	Стойки, перемещения. ТБ.	1 (12)
13.	Ведение. Передача. Броски.	3 (13-15)
14.	Прием мяча. Передача мяча. Перехват мяча. Вырывание мяча.	4 (16-19)
15.	Броски без сопротивления. Броски с сопротивлением. Штрафной бросок.	3 (20-22)
16.	Учебная игра.	4 (23-26)
	Волейбол (В/Б) (29ч.)	
17.	Стойка, перемещение. ТБ.	1 (27)
18.	Передача в парах.	2 (28-29)
19.	Нижняя боковая подача.	3 (30-32)
20.	Нижняя прямая подача. Прием. Прием после перемещения.	4 (33-36)
21.	Верхняя прямая подача. Подача через сетку. Подача на точность. Подача по зонам. Верхняя боковая подача.	5 (37-41)
22.	Прием мяча с подачи. Прием мяча от сетки.	5 (42-46)
23.	Учебная игра	9(47-55)
	Гимнастика (9ч.)	
24.	История гимнастики.	1 (56)
25.	Опорный прыжок.	2 (57-58)
26.	Кувырок вперед, назад.	1 (59)
27.	Комбинация из кувырков.	1 (60)
28.	Стойка на лопатках, на голове.	1 (61)
29.	Строевая подготовка	3 (62-64)
	Баскетбол (16ч.)	
30.	ТБ. Передачи на месте. Передачи в движении. Передачи с сопротивлением.	4 (65-68)
31.	Ведение. Броски. Заслон. Финты.	4 (69-72)
32.	Личная защита. Зонная защита. Индивидуальные действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	4 (73-76)
33.	Тактические комбинации. Игра 2х1. Игра 3х2. Учебная игра.	4 (77-80)
	Легкая атлетика (10ч)	
34.	Прыжки в высоту с разбега	2 (81-82)
35.	Низкий старт	1 (83)
36.	Бег с ускорением. Спринтерский бег. Эстафетный бег	3 (84-86)
37.	Кроссовая подготовка	2 (87-88)
38.	Скоростной бег до 60 м. Развитие скоростных способностей.	2 (89-90)
	Футбол (12ч.)	
39.	История футбола. Основные правила.	1 (91)
40.	Основные приемы.	1 (92)
41.	Стойки, перемещения.	1 (93)
42.	Ведение мяча. Пас.	2 (94-95)
43.	Удары по воротам.	2 (96-97)
44.	Комбинации из освоенных элементов.	2 (98-99)
45.	Учебная игра	3(100-102)

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (11ч.)	
1.	История развития физической культуры. ТБ.	1 (1)
2.	Высокий старт.	1 (2)
3.	Низкий старт. Эстафетный бег.	2 (3 - 4)
4.	Бег 30, 60м.	1 (5)
5.	Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (6)
6.	Прыжок в длину с места	1 (7)
7.	Бег до 1000 м.	1 (8)
8.	Воспитание выносливости	1 (9)
9.	Кроссовая подготовка	1 (10)
10.	Метание в вертикальную цель	1 (11)
	Баскетбол (15ч.)	
11.	Стойки, перемещения. ТБ.	1 (12)
12.	Ведение. Передача. Броски.	3 (13 - 15)
13.	Прием мяча. Передача мяча.	4 (16-19)
14.	Броски без сопротивления. Броски с сопротивлением	3 (20-22)
15.	Учебная игра	4 (23-26)
	Волейбол (29ч.)	
16.	Стойка, перемещение. ТБ.	1 (27)
17.	Передача в парах.	2 (28-29)
18.	Нижняя прямая подача.	3 (30-32)
19.	Прием. Прием после перемещения. Нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача.	4 (33-36)
20.	Верхняя прямая подача. Подача через сетку. Подача на точность. Подача по зонам. Верхняя боковая подача.	5(37-41)
21.	Развитие координации	1(42)
22.	Прием мяча с подачи	4 (43-46)
23.	Учебная игра	9(47 – 55)
	Гимнастика (14ч.)	
24.	История гимнастики.	1 (56)
25.	Растяжка, развитие координации	2 (57-58)
26.	Опорный прыжок.	2(59-60)
27.	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1 (61)
28.	Акробатические комбинации	1 (62)
29.	Стойка на лопатках, на голове, мост	1 (63)
30.	Лазание по канату	1 (64)
31.	Упражнения на брусьях	1 (65)
32.	Полоса препятствий	1 (66)
33.	Строевая подготовка	2(68-69)
	Баскетбол (11ч.)	
34.	Передачи на месте, передачи в движении. ТБ.	2 (70 - 71)
35.	Ведение. Броски.	2 (72 - 73)
36.	Учебная игра.	7 (74 - 80)
	Легкая атлетика (10ч)	
37.	Техника безопасности. Высокий старт. Низкий старт.	3 (81 - 83)
38.	Прыжок в высоту.	2 (84 - 85)
39.	Броски набивного мяча.	2(86 – 87)
40.	Бег 30, 60м.	3 (88 - 90)
	Футбол (12ч.)	
41.	Правила игры ТБ.	2 (91-92)
42.	Прием мяча. Удары по мячу. Удар по воротам.	3(93 – 95)
43.	Учебная игра	7(96-102)