

Муниципальное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное  
Марковского района Саратовской области им. Ю.В.Фисенко

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО  Драчкова Т.В.</p> <p>Протокол № 1 от «27» августа 2018г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ с. Подлесное  / Феоктистова К.А.</p> <p>«27» августа 2018 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МОУ-СОШ с. Подлесное  / Мельниченко Ю.П.</p> <p>Приказ № 371 от «27» августа 2018 г.</p>
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

5-9 класс

Составитель: Лазарева Т.П., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 9  
от «31» мая 2018г.

с. Подлесное, 2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты изучения _____	2-11 стр
Содержание курса _____	12-13 стр
Тематическое планирование _____	14-34 стр

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

### **предметные:**

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### **метапредметные:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

## Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

8. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

### **личностные:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

# Содержание учебного предмета

## Знания о физической культуре.

*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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

(девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Русская лапта.** Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и координации.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

## Тематическое планирование 5 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Повторный инструктаж по охране труда, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, л/атлетика, оказание первой помощи).	1
2	Освоение спринтерского бега. Высокий старт. Бег 60 м. Встречные эстафеты.	1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения). Встречные эстафеты.	1
4	Равномерный бег на 800 метров. Низкий старт до 30 м.	1
5	Тестирование скоростной выносливости в беге на 60 м.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
9	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
12	Тестирование ВФСК ГТО	1
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 10 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 10 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры	1
<b>Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)</b>		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке.	1

23	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
24	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
25	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
26	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
30	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
32	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой с места и в движении.	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
38	Вырывание, выбивание мяча.	1
39	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
41	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам..	1
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)</b>		
42	Целевой ИОТ Обучение технике акробатических упражнений.	1
43	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд..	1
44	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд.	1
45	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1
46	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1
47	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1
48	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1

49	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1
50	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1
51	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
<b>Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)</b>		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	. Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
62	Прямая нижняя подача через сетку.	1
63	Прямая нижняя подача через сетку.	1
64	Прямая нижняя подача через сетку.	1
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
66	Повторный ИОТ .Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
67	Передача мяча сверху двумя руками (обучение)	1
68	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
69	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
70	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
71	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	1
72	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	1
73	Передача мяча снизу (обучение)	1
74	Передача мяча снизу (закрепление)	1

75	Передача мяча снизу (совершенствование)	1
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
78	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
79	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
<b>Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)</b>		
81	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 1000 м. на результат.	1
<b>Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)</b>		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
88	Тестирование скоростной выносливости в беге на60 м..	1
89	Низкий старт с последующим ускорением..	1
90	Бег 500 метров (д); 800 метров (м). Без учета времени.	1
91	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1
92	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине(м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(д). Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Бег на средние учебные дистанции.	1
94	Бег с преодолением препятствий.	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
<b>Физическое совершенствование. Русская лапта (10 ч)</b>		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения. Подача мяча	1
97	Подача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1

100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

### Тематическое планирование 6 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Повторный инструктаж по охране труда. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	1
2	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Техника высокого старта	1
3	Высокий старт с ускорением.	1
4	Высокий старт с ускорением.	1
5	Тестирование скоростной выносливости в беге на 30 м.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
9	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
12	Тестирование ВФСК ГТО	1
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 15 минут. Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 1500 м. на результат. Спортивные игры	1
<b>Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)</b>		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке.	1
23	Передвижения приставным шагом с изменением направления движения	1
24	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
25	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
26	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
30	Совершенствование ведения и передач мяча	1
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
32	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой. Игровые задания 2:1, 3:2	1

36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Сочетание приемов: Ведение, передача, бросок	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
41	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам..	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития .	1
44	Осанка как показатель физического развития.	1
45	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.	1
46	Кувырок вперед (назад) в группировке.	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Кувырок вперед (назад) в группировке.	1
50	Акробатическая комбинация	1
51	Акробатическая комбинация	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Прямая нижняя подача через сетку.	1
62	Прямая нижняя подача через сетку.	1
63	Прием и передача мяча снизу.	1
64	Прием и передача мяча снизу.	1
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
67	Передача мяча из зоны в зону.	1
68	Повторный ИОТ .Передача мяча из зоны в зону.	1
69	Тактические действия игроков.	1
70	Тактические действия игроков.	1

71	Тактические действия игроков.	1
72	Игра в волейбол по правилам.	1
73	Игра в волейбол по правилам.	1
74	Игра в волейбол по правилам.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача.	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические командные действия игроков в нападении	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 1500 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
88	Тестирование скоростной выносливости в беге на60 м..	1
89	Низкий старт с последующим ускорением..	1
90	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
91	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».	1
92	Метание малого мяча с разбега на дальность. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Бег на средние учебные дистанции.	1
94	Бег с преодолением препятствий.	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения. Поддача мяча	1
97	Поддача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

## Тематическое планирование 7 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Повторный ИОТ. История зарождения современных Олимпийских Игр. Челночный бег 3×10	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Правила соревнований	1
3	Низкий старт. Эстафеты.	1
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
5	Учёт техники низкого старта. Финиширование	1
6	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты..	1
7	Бег на результат 60 метров.	1
8	Метание мяча на дальность.. Правила соревнований в метании.	1
9	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1
10	Тестирование ВФСК ГТО	1
11	Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Спортивные игры	1
12	Учёт техники в метании мяча с разбега.	1
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 20 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры	1
<b>Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)</b>		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Правила игры	1
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и передача мяча на месте	1
24	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и передача мяча на месте	1
25	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
26	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
27	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
28	Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Бросок от головы двумя руками	1
29	Передача мяча различными способами в движении	1

30	Передача мяча различными способами в движении	1
31	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках	1
32	Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра	1
33	Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра	1
34	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой. Игровые задания 2:1, 3:2	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Сочетание приемов: Ведение, передача, бросок	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Штрафной бросок. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:1. Учебная игра	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Кувырок вперед, стойка на лопатках (М), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (Д). Эстафеты	1
44	Кувырок вперед, стойка на лопатках (М), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (Д). Эстафеты	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1
46	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М); два кувырка вперед слитно, мост без помощи (Д).	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Стойка на голове и руках (М); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
50	Акробатические упражнения	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
62	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	1
63	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	1

64	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	1
65	Терминология волейбола. Нижняя прямая подача.	1
66	Повторный ИОТ Передача мяча сверху. Нападающий удар.	1
67	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
68	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
69	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
70	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
71	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
72	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
73	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
74	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача.	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические командные действия игроков в нападении	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
<b>Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)</b>		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. на результат.	1
<b>Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)</b>		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег на средние дистанции	1
88	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
89	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1

90	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов..	1
91	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Учёт метания мяча.	1
94	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения.	1
97	Подача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

## Тематическое планирование 8 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Учет – бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на результат 100 метров	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. С ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
10	Тестирование ВФСК ГТО	1
11	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность.	1
12	Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. С ускорениями по 100м.	1
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Спортивные игры	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 17 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 17 минут. Спортивные игры	1
19	Бег 20 минут.. Развитие выносливости	1
20	Бег 2000 м. на результат.	1

Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)		
21	Целевой ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
22	Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока	1
23	Совершенствование ведения мяча. Бросок мяча	1
24	Передача мяча разными способами на месте	1
25	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
26	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
29	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1
30	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	1
31	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
32	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
33	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон».	1
34	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон».	1
35	Быстрый прорыв. Учебная игра	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	1
44	Длинный кувырок. Развитие координации	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1

46	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
50	Акробатические упражнения	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Развитие гибкости средствами гимнастики. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
<b>Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)</b>		
60	Основные правила игры в волейбол. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Совершенствование технических приёмов волейбола без мяча. Передача над собой во встречных колоннах	1
62	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
63	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача	1
64	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1
65	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
66	Повторный ИОТ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
68	Передачи в тройках после перемещения	1
69	Передачи в тройках после перемещения	1
70	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1

71	Нападающий удар в тройках	1
72	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1
73	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нападающий удар Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нападающий удар	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические действия игроков в защите	1
80	Тактические действия игроков в защите	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Совершенствование бега на средние дистанции.	1
88	Развитие выносливости посредством бега на средние дистанции.	1
89	Бег 1500 м (Д), 2000 м (М). Развитие выносливости	1
90	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1
91	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Учёт метания мяча.	1
94	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1

Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Совершенствование техники передачи мяча на дальность.	1
97	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учебная игра.	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Развитие быстроты	1
101	Совершенствование подачи и ударов по мячу	1
102	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Русская лапта»	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

## Тематическое планирование 9 класс (68 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет – бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет –прыжок в длину с места. С ускорениями.	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег в медленном темпе до 6мин. С ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин.	1
6	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. С ускорениями до 100м.	1
7	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
8	Тестирование ВФСК ГТО	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. С ускорениями по 100м.	1
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>		
11	Бег 15 минут .Специальные беговые упражнения	1
12	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
13	Бег 20 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
14	Бег 20 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
15	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
16	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
<b>Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)</b>		
17	Целевой ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Остановка после быстрого ведения мяча.Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
20	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
22	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
23	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1

24	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
25	Броски мяча после ведения.	1
26	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
27	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
28	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
29	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
30	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (14ч)		
31	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
32	Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	1
33	Поднимание туловища из положения лёжа	1
34	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
35	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Подтягивание на перекладине	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
40	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
41	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
42	Тестирование ВФСК ГТО	1
43	Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
44	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (14ч)		
45	Основные правила игры в волейбол. Целевой ИОТ.	1
46	Повторный ИОТ. Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом и без мяча.	1
47	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
48	Организация и проведение соревнований по волейболу. Учебная игра	1
49	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
50	Верхняя прямая подача	1
51	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	1
52	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1

53	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке.	1
54	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
55	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
56	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
57	Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
58	Тактические действия игроков в игре.	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (4ч)		
59	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
60	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
61	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
62	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(6ч)		
63	Целевой ИОТ. Совершенствование бега на короткие дистанции.	1
64	Развитие физического качества быстроты.	1
65	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1
66	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
67	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1