

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное Федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский академический художественный лицей им. Б.В. Иогансона при
Российской академии наук»**

«ПРИНЯТО»

**Решением Педагогического
совета учреждения**

Протокол № 1

От 29.08.2022г.

Мищенко Т. А. _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора

СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

№ 159-у От 28.08.2022г.

Мищенко Т.А. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

**для 6-9 классов основного общего
образования на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Скородумова Мария Евгеньевна

Учитель физической культуры

Роговский Евгений Леонидович

Учитель физической культуры

**Санкт - Петербург
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6-9 классов

1. Пояснительная записка

1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» адресована 6-9 классу общеобразовательной школы с углубленным изучением английского языка.

Программа разработана на основе:

- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования
- Основная образовательная программа основного общего образования СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона
- Учебный план СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона
- Положение о рабочих программах (новая редакция) СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона
- Утвержденный список учебно-методического комплекта, обеспечивающего изучение учебных предметов (УМК) СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона
- Примерные программы общего образования по Физической культуре с учетом авторской программы для общеобразовательных учреждений:

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком лицея, программа рассчитана на 4 год обучения: учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Учебный предмет входит в обязательную часть учебного плана школы, предметная область «Физическая культура».

1.2. Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы

Для реализации программы используется УМК:

1. " Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

3. Комплект цифровых образовательных ресурсов:

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/
<https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie>
<https://resh.edu.ru/subject/9/>

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Личностные результаты Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся

Формы контроля:

- работа на уроке;
- сдача учебных нормативов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода (четверти):

- контроль работы на уроке обучающихся осуществляется выборочно на каждом уроке;
- контроль учебных нормативов, обучающихся осуществляется на каждом уроке.

Промежуточная аттестация - в конце года выводится средний бал по результатам четвертных отметок.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	48	82	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	20	20	20	20
1.3	Элементы гимнастики, акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	10	34	34	34	34
1.5	Кроссовая подготовка	8	14	14	14	14
2	Вариативная часть	20	20	20	20	20
2.1	Баскетбол	20	20	20	20	20
	Итого	68	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и

ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Поурочно -тематическое планирование

Поурочно -тематическое планирование - 6 класс

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. 5ч.	Инструктаж по т/б. Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м)	Текущий
2		СБУ. Стартовый разгон(10-15 м). Бег с ускорением(40-50 м). Круговая эстафета.	Текущий
3		СБУ. Выход со старта(10-15 м). Скоростной бег по дистанции 30 м. Встречная эстафета.	Учетный
4		СБУ. Высокий старт(10-15 м). Бег с ускорением, финиширование.(50-60 м). Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий
5		СБУ. Бег на результат(60 м). Подвижная игра «День и ночь»	Зачёт
6	Бег на средние дистанции. (4ч.)	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 500 м. Подвижная игра «салки»	Текущий
7		ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000 м. Подвижная игра «Салки с мячом»	Текущий
8		ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	Текущий
9		ОРУ. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	Учетный
10	Прыжки в длину (5 ч.).	ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упражнения. Техника приземления. Прыжок в длину с места.	Оценка техники прыжка в длину с места.
11		Обучение отталкиванию в прыжке с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «рыбак и рыбки»..	Текущий
12		Обучение подбору разбега. Определение «толчковой ноги». СБУ и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий
13		Прыжок с 5-9 шагов. Приземление. СБУ и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Текущий
14		Прыжок в длину с 7-9 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный
15	Метание малого мяча (4ч.)	Техника метания малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-9 м. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Метко в цель»	Текущий
16		Метание мяча в вертикальную цель с 8-9 м. Подвижная игра «попади в цель»	Текущий
17		Метание мяча в горизонтальную цель с 8-9 м. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Текущий

18		Техника метания в горизонтальную цель. Эстафеты.	Учетный
19	Кроссовая подготовка (5ч.)	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега(50м через 100м). Преодоление малых препятствий. Игра «третий лишний».	Текущий
20		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(50м через 100м). Игра «третий лишний».	Текущий
21		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(60м через 90 м). Игра «пятнашки».	Текущий
22		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(60м через 90 м). Игра «салки с выручкой».	Учётный
23		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60м через 90 м).	Учетный
24	Подвижные игры (4ч.).	ТБ на уроках. Игра «пионербол». Правила. Эстафеты.	Текущий
25		Пионербол. Игра «невод». Эстафеты.	Текущий
26		Пионербол. Игра «попади в мяч»	Текущий
27		Игра «гуси-лебеди». Пионербол. Эстафеты.	Текущий
28	Висы. Строевые упражнения. (4ч.)	Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.),вис лежа; вис присев(д.).Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. ОРУ без предметов. Подвижная игра «запрещенное движение».	Текущий
29		Смыкание и размыкание на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.),вис лежа; вис присев(д.).Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафеты. ОРУ без предметов.	Текущий
30		Перестроение из колонны по одному в колонну по 4-ре дроблением и сведением. ОРУ с мячом. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «фигуры».	Текущий
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по 4-ре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.	Текущий
32	Прыжки через скакалку (6ч.).	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Составление комбинации. Подвижные игры.	Текущий
33		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	Учетный

		разными способами. Подвижная игра «прыжки по полоскам»	
34		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Составление комбинации. Подвижная игра «Кто обгонит»	Текущий
35		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	Текущий
36		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку за 30 сек. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Учетный
37		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку разными способами. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Учетный
38	Акробатика (8 ч.).	Строевой шаг, повороты на месте. Повторение акробатических элементов: перекаты, стойка на лопатках, мост, полушпагат. Эстафеты.	Текущий
39		Повороты на месте. Акробатические элементы. Кувырок вперед. Подвижная игра «два лагеря». ТБ на уроках.	Текущий
40		Повороты на месте. Кувырок вперед. Акробатические элементы. Игра «смена капитана»	Текущий
41		Повороты в движении. Два кувырка вперед слитно, кувырок назад. ОРУ с набивным мячом. Игра «челнок»	Текущий
42		Повороты в движении. Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с обручем.	Текущий
43		Повороты в движении. Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках. Мост. Развитие координационных способностей.	Текущий
44		Кувырки вперед и назад. Составление комбинации из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат)	Текущий
45		Два кувырка слитно вперед и назад. Комбинация из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат)	Учетный
46	Подвижные игры 3(ч)	ОРУ в движении. Игра «пионербол». ТБ на уроках.	Текущий
47		Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «пионербол»	Текущий
48		ОРУ в движении. Подвижная игра «перестрелки». Игра «пионербол».	Текущий
49	Баскетбол. ОФП (27ч).	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи от груди на месте. Сочетание приемов ведения,	Текущий

		передача, бросок. Силовые упражнения для рук, пресса, спины. ТБ на уроках.	
50		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц. Правила игры в баскетбол.	Текущий
51		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц.	Текущий
52		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча в парах в движении шагом. Упражнения на силу мышц.	Оценка силы мышц пресса. Оценка техники стойки и передвижений игрока.
53		Ведение мяча в движении. Броски в кольцо двумя руками. Упражнения на силу мышц. Развитие координационных способностей.	Текущий.
54		Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Броски в кольцо двумя руками. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц.	Оценка силы мышц спины.
55		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц.	Текущий
56		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Текущий
57		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2; 3х3. Упражнение на силу мышц рук. Терминология б/б.	Оценка силы мышц рук-отжимание из упора лежа.
58		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2; 3х3. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Упражнение на силу мышц рук. Терминология	Текущий

		б/б.	
59		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук и ног.	Оценка силы мышц ног-приседание (30с).
60		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения . Игра 2х2,3х3. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Текущий
61		Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.
62		Сочетание приемов ведения, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Оценка силы мышц рук-подтягивание.
63		Сочетание приемов ведения, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук. Эстафеты с б/б мячом.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
64		Сочетание приемов ведения, остановки, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Броски в кольцо двумя руками Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук. Эстафеты с б/б мячом.	Текущий
65		Ведение мяча одной рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой после остановки. Броски в кольцо двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	Текущий

66		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение (5:0). Эстафеты с мячом.	Оценка броска в кольцо двумя руками.
67		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Эстафеты с мячом.	Текущий
68		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
69		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
70		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки
71		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
72		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Бросок в кольцо двумя руками.	Текущий
73		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении
74		Бросок двумя руками от головы после остановки в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом(2х1). Игра в мини-баскетбол.	Оценка умения играть в баскетбол.
75		Бросок двумя руками от головы после остановки в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
76		Бросок двумя руками от головы после остановки в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым	Текущий

		прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
77	Подвижные игры (3ч)	Подвижные игры с мячом. Эстафеты с бегом, прыжками, с предметами.	Текущий
78		Подвижные игры с мячом. Эстафеты с бегом, прыжками, с предметами.	Текущий
79		Подвижные игры с мячом. Эстафеты с бегом, прыжками, с предметами.	Текущий
80	Волейбол (18ч).	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах . Эстафета с элементами волейбола. ТБ на уроках.	Текущий
81		Стойки и передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча двумя руками снизу после накида партнером на руки. Подвижная игра «пасовка волейболистов».	Текущий
82		Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу через зону. Встречные эстафеты. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.
83		Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону , через сетку. Прием мяча снизу в парах и через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола.	Текущий
84		Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку Прием мяча снизу в парах и через сетку. Подвижные игры: «картошка», »пионербол».	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.
85		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры: «картошка», »пионербол».	Текущий
86		Повторение техники верхних и нижних передач передач. Техника нижней прямой подачи. Игра «пионербол»	Текущий
87		Повторение техники верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи. Игра «пионербол»	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу.

88		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра «пионербол».	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу.
89		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра «пионербол».	Текущий
90		Передачи сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра «пионербол».	Текущий
91		Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра 3х3. Пионербол.	Текущий
92		Повторение технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра «пионербол».	Оценка техники нижней прямой подачи.
93		Повторение технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра «пионербол».	Оценка техники нижней прямой подачи.
94		Повторение технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра «пионербол», «картошка».	Текущий
95		Повторение технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра «пионербол».	Текущий
96		Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Пионербол.	Текущий
97		Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Пионербол.	Текущий
98	6-мин. бег. Подвижные игры (5ч).	Бег 2 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
99		Бег 3 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры	Текущий
100		Бег 4 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
101		Бег 5 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
102	Итоги года.	Бег 6 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры. Подведение итогов года. Задание на лето.	Оценка расстояния за 6-минутный бег.

Поурочно - тематическое планирование - 7 класс

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. 5ч.	Инструктаж по т/б, Специальные беговые упражнения (СБУ). Низкий старт(до30-40 м),бег по дистанции(70-80 м).Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий
2		СБУ. Стартовый разгон(20-40 м). Бег с ускорением(50-60 м). Челночный бег (3х10 м) Правила соревнований.	Текущий
3		СБУ. Выход со старта(10-15 м). Скоростной бег по дистанции 30 м. Линейная эстафета.	Учетный
4		СБУ. Высокий старт(10-15 м). Бег с ускорением, финиширование.(50-60 м). Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий
5		СБУ. Бег на результат(60 м). Подвижная игра «День и ночь»	Зачёт
6	Бег на средние дистанции. (4ч.)	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 500 м. Подвижная игра «салки»	Текущий
7		ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000 м. Подвижная игра «Салки с мячом»	Текущий
8		ОРУ. Бег 1500 м. Подвижные игры.	Текущий
9		ОРУ. Бег 1500 м на результат. Подвижные игры	Учетный
10	Прыжки в длину (5 ч.).	ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упражнения. Техника приземления. Прыжок в длину с места.	Учетный
11		Обучение отталкиванию в прыжке с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований по прыжкам в длину.	Текущий
12		Подбор разбега, отталкивание Определение «толчковой ноги». СБУ и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий
13		Прыжок с 5-9 шагов. Приземление. СБУ и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Оценка прыжка в длину с разбега.
14		Прыжок в длину с 9-11 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Текущий
15	Метание малого мяча (4ч.)	Техника метания малого мяча на дальность. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Метко в цель»	Текущий
16		Метание мяча на дальность. Подвижная игра «попади в цель»	Текущий
17		Метание мяча на дальность. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Учетный
18		Техника метания на дальность. Эстафеты.	Текущий

19	Кроссовая подготовка (5ч.)	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега(50м через 100м).	Текущий
20		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м через 100м). Игра «третий лишний».	Текущий
21		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(60м через 90 м). Игра «пятнашки».	Текущий
22		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(60м через 90 м). Игра «салки с выручкой».	Учётный
23		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(60м через 90 м).	Текущий
24	Подвижные игры (4ч.).	ТБ на уроках. Игра «пионербол». Правила. Эстафеты.	Текущий
25		Общие развивающие упражнения. Пионербол. Игра «невод». Эстафеты.	Текущий
26		Общие развивающие упражнения. Пионербол. Игра «попади в мяч»	Текущий
27		Общие развивающие упражнения. Игра «гуси-лебеди». Пионербол. Эстафеты.	Текущий
28	Строевые упражнения. (2ч.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо(налево)! ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	Текущий
29		Выполнение команд «Пол-оборота направо (налево)! ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафеты. Подвижные игры.	Текущий
30	Прыжки через скакалку (6ч.).	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Подвижная игра «удочка»	Текущий
31		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Подвижная игра «прыжки по полоскам»	Текущий
32		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Составление комбинации. Подвижная игра «Кто обгонит»	Текущий
33		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	Учетный
34		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку за 30 сек. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Учетный
35		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку разными способами. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Текущий
36	Акробатика (10ч.)	Строевой шаг, повороты на месте. Повторение акробатических элементов: перекаты, стойка	Текущий

		на лопатках, мост, полушпагат. Эстафеты.	
37		Повороты на месте. Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ с мячом. ТБ на уроках. Повороты на месте.	Текущий
38		Кувырок вперед (назад). «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические элементы. Игра «смена капитана»	Текущий
39		Повороты в движении. Два кувырка вперед слитно, кувырок назад. ОРУ с набивным мячом. Игра «челнок»	Текущий
40		Повороты в движении. Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с обручем.	Текущий
41		Повороты в движении. Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках. Мост. Развитие координационных способностей.	Оценка техники кувырков слитно вперед (назад).
42		Кувырки вперед и назад. Составление комбинации из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат).	Текущий
43		Комбинация из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат).	Текущий
44		Комбинация из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат).	Учетный
45		Комбинация из пройденных акробатических элементов (мост, стойка на лопатках, полушпагат).	Учетный
46	Подвижные игры 3(ч)	ОРУ в движении. Игра «пионербол». ТБ на уроках. Эстафеты с бегом и прыжками . Игра «пионербол»	Текущий
47		ОРУ в движении. Подвижная игра «перестрелки». Игра «пионербол».	Текущий
48		ОРУ в движении. Подвижная игра «перестрелки». Игра «пионербол».	Текущий
49	Баскетбол. ОФП (27ч).	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи от груди на месте пассивным сопротивлением противника. Сочетание приемов ведение, бросок в кольцо. Силовые упражнения для рук, пресса, спины. ТБ на уроках.	Текущий
50		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание	Текущий

		приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц. Правила игры в баскетбол..	
51		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц.	Текущий
52		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча в парах в движении. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Упражнения на силу мышц.	Оценка силы мышц пресса.
53		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на силу мышц. Развитие координационных способностей.	Текущий. Оценка силы мышц спины.
54		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений, остановок и бросков игрока. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Броски в кольцо двумя руками. Упражнения на силу мышц.	Текущий
55		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц.	Оценка техники ведения мяча в движении с изменением направления.
56		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Оценка силы мышц рук-отжимание из упора лежа.
57		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Упражнение на силу мышц рук. Терминология б/б.	Текущий
58		Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	Оценка силы мышц ног-приседание (30с).

		Учебная игра. Упражнение на силу мышц рук. Терминология б/б.	
59		Сочетание приемов передвижений , остановок с броском мяча партнеру. Бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1)	Текущий
60		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения . Игра 2х2,3х3. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на силу мышц рук.	Оценка силы мышц рук-подтягивание.
61		Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2),(3х3). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением.
62		Сочетание передвижений и остановок, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением игрока. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
63		Сочетание приемов передвижений и остановок, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации. Эстафеты с б/б мячом.	Текущий
64		Сочетание приемов передвижений и остановок, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол. Игровые задания(2х2),(3х3). Эстафеты с б/б мячом.	Текущий

65		Сочетание пройденных приемов . Перехват мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Игровые задания(2х2),(3х3). Учебная игра.	Текущий
66		Сочетание пройденных приемов. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1),(3х1). Учебная игра.	Текущий
67	Учебная игра	Сочетание пройденных приемов. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1),(3х1). Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска.
68		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
69		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2,3х2). Учебная игра.	Текущий
70		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча после в движении с сопротивлением. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Штрафной бросок. Нападение через заслон. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска.
71		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение через заслон. Учебная игра.	Текущий
72		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.	Текущий
73		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Штрафной бросок. Перехват мяча. Игровые задания (3х1,3х2). Учебная игра.	Текущий
74		Сочетание пройденных приемов. Броски в кольцо с разных точек. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1).Учебная игра.	Текущий
75		Сочетание пройденных приемов. Броски в кольцо с разных точек. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1).Учебная игра.	Оценка техники игры в баскетбол
76		Сочетание пройденных приемов. Броски в	Оценка

		кольцо с разных точек. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1,3х1). Учебная игра.	техники игры.
77		Сочетание пройденных приемов. Учебные игры: 3х3, 4х4, 5х5.	Текущий
78		Сочетание пройденных приемов. Учебные игры: 3х3, 4х4, 5х5.	Текущий
79		Сочетание пройденных приемов. Учебные игры: 3х3, 4х4, 5х5.	Текущий
80	Волейбол (18ч).	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах . Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола. ТБ на уроках.	Текущий
81		Стойки и передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу . Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.
82		Передвижение в стойке. Передача мяча сверху над собой и в парах через сетку. Прием мяча снизу через зону. Встречные эстафеты. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни	Текущий
83		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону , через сетку. Прием мяча снизу в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку.
84		Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку Прием мяча снизу в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «картошка», »пионербол».	Текущий
85		Повторение техники верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи. Игра «пионербол».	Текущий
86		Повторение техники верхних и нижних передач. Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники приема мяча двумя руками

			снизу.
87		Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу.
88		Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке	Текущий
89		Эстафеты. Игра. Передачи сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером мяча.	Текущий
90		Эстафеты. Игра «пионербол». Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра 3х3. Пионербол.	Оценка техники нижней прямой подачи.
91		Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Зачёт
92		Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Нападающий удар после набрасывание партнером мяч. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи. Игра.	Оценка техники нижней прямой подачи.
93		Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой и нижней боковой подачи. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра.	Текущий
94		Совершенствование технических приемов верхних и нижних передач. Техника нижней прямой и нижней боковой подачи. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра.	Текущий
95		Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Пионербол. Волейбол.	Текущий
96		Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Пионербол. Волейбол.	Зачёт
97		Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. Пионербол. Волейбол.	Текущий

98	6-мин. бег. Подвижные игры (5ч).	Бег 2 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
99		Бег 3 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры	Текущий
100		Бег 4 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
101		Бег 5 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
102	Итоги года.	Бег 6 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры. Подведение итогов года. Задание на лето.	Оценка расстояния за 6-минутный бег.

Поурочно -тематическое планирование - 8 класс

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. 5ч.	Инструктаж по т/б, Специальные беговые упражнения (СБУ). Низкий старт(до30-40 м),бег по дистанции(70-80 м).Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий
2		СБУ. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Текущий
3		СБУ. Низкий старт (30-40 м). Скоростной бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег; передача эстафетной палочки.	Текущий
4		СБУ. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Учетный
5		СБУ. Бег по дистанции на результат (60 м). Эстафетный бег (круговая).	Зачёт
6	Бег на средние дистанции. (4ч.)	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Подвижная игра «салки»	Текущий
7		ОРУ. Бег в равномерном темпе 1500 м. Подвижная игра «Салки с мячом»	Текущий
8		ОРУ. Бег 1500-2000 м. Подвижные игры.	Текущий
9		ОРУ. Бег 1500-2000 м на результат. Подвижные игры.	Учетный
10	Прыжки в длину (5ч.).	ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упражнения. Техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с места.	Оценка техники прыжка в длину с места.
11		Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега. Отталкивание. Разбег. Подбор разбега. Определение «толчковой ноги». Фаза полета.	Текущий
12		СБУ и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок с 11-13 шагов. Приземление. СБУ и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Текущий
13		Прыжок в длину с 11-13 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Оценка прыжка в длину с разбега.
14	Метание малого мяча (4ч.)	Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ в движении и на месте.	Текущий
15		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Подвижные игры.	Текущий
16		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ на месте и в движении.	Текущий

		Подвижные игры.	
17		Техника метания на дальность. Эстафеты.	Оценка техники метания на дальность.
18		Метание на дальность.	Текущий
19	Кроссовая подготовка (5ч.)	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячом. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м через 100м). Преодоление малых препятствий. Игра «третий лишний».	Текущий
20		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м через 100м). Игра «третий лишний».	Текущий
21		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60м через 90 м). Игра «пятнашки с мячом».	Текущий
22		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60м через 90 м). Игры с мячом.	Учётный
23		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60м через 90 м).	Текущий
24	Подвижные игры (4ч.).	ТБ на уроках. Игра «пионербол». Правила. Эстафеты.	Текущий
25		Общие развивающие упражнения. Пионербол. Игра «картошка». Эстафеты.	Текущий
26		Общие развивающие упражнения. Пионербол. Игра «перестрелка».	Текущий
27		Общие развивающие упражнения. Игра «перестрелка». Пионербол. Эстафеты	Текущий
28	Строевые упражнения. (2ч.)	Повороты налево, направо в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижные игры.	Текущий
29		Выполнение команд «Пол-оборота направо (налево)! ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафеты. Подвижные игры.	Текущий
30	Прыжки через скакалку (6ч.).	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Подвижные игры.	Текущий
31		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Подвижные игры.	Текущий
32		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. Составление комбинации. Подвижные игры.	Текущий
33		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами.	Учетный

		Комбинация прыжков. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	
34		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку за 1 мин. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Учетный
35		ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку разными способами. Комбинация прыжков. Подвижная игра «Пионербол»	Текущий
36	Акробатика (10ч.)	Повторение акробатических элементов: перекаты, стойка на лопатках, мост, полушпагат. Эстафеты.	Текущий
37		Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ с мячом. ТБ на уроках. Повороты на месте.	Текущий
38		Кувырки вперед (назад) слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Текущий
39		Повороты в движении. Два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с набивным мячом.	Текущий
40		Повороты в движении. Кувырки вперед-назад. Длинный кувырок(м). Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с обручем.	Оценка техники кувырков слитно вперед (назад).
41		Кувырки вперед-назад. Длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор (д). Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости.	Текущий
42		Кувырки вперед и назад слитно. Составление комбинации из пройденных акробатических элементов (мост и поворот в упор на одном колене, кувырки, стойка на лопатках, полушпагат (шпагат), длинный кувырок(м).	Текущий
43		Комбинация из пройденных акробатических элементов. Игры.	Текущий
44		Комбинация из пройденных акробатических элементов. Игры.	Учетный
45		Комбинация из пройденных акробатических элементов. Игры. Эстафеты.	Учетный
46	Подвижные игры 3(ч)	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	Текущий
47		ОРУ в движении. Игра «пионербол». ТБ на уроках.	Текущий
48		Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «пионербол», волейбол. ОРУ в движении. Подвижная игра	Текущий

		«перестрелки». Игра «пионербол».	
49	Баскетбол. ОФП (27ч).	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи от груди на месте пассивным сопротивлением противника. Сочетание приемов ведения, бросок в кольцо. Силовые упражнения для рук, пресса, спины. ТБ на уроках.	Текущий
50		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на силу мышц. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Текущий
51		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте в средней стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Личная защита. Упражнения на силу мышц.	Текущий
52		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча в парах в движении. Личная защита. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Упражнения на силу мышц.	Оценка силы мышц пресса.
53		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на силу мышц. Развитие координационных способностей.	Текущий. Оценка силы мышц спины.
54		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений, остановок и бросков игрока. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Броски в кольцо двумя руками. Упражнения на силу мышц.	Текущий
55		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Учебная игра. Упражнения на силу мышц.	Оценка техники ведения мяча в движении с изменением направления.
56		Ведение мяча в движении с изменением направления. Остановка двумя шагами. Броски в кольцо одной рукой, двумя руками от головы. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на силу мышц рук.	Оценка силы мышц рук-отжимание из упора

			лежа.
57		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Упражнение на силу мышц ног. Развитие координационных способностей.	Текущий
58		Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Личная защита Учебная игра. Упражнение на силу мышц ног. Развитие координационных способностей.	Оценка силы мышц ног-приседание (30с).
59		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Игра 2х2, 3х3. Учебная игра. Личная защита. Упражнения на силу мышц рук.	Текущий
60		Ведение мяча с изменением направления с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на силу мышц.	Текущий
61		Сочетание приемов ведения, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на силу мышц, развитие координации.	Текущий
62		Сочетание приемов ведения, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Упражнения на силу мышц. Эстафеты с б/б мячом.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
63		Сочетание приемов ведения, остановки, броска в кольцо одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Упражнения на силу мышц. Эстафеты с б/б мячом.	Текущий

64		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Текущий
65		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов: (ведение-передача-бросок). Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Эстафеты с мячом.	Текущий
66		Сочетание приемов: (ведение-передача-бросок). Позиционное нападение со сменой места. Штрафной бросок. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Текущий
67	Учебная игра	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска.
68		Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1. 3х2). Учебная игра.	Текущий
69		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Позиционное нападение(2х1,3х2) через заслон. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Текущий
70		Передачи мяча в тройках в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	Текущий
71		Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо с разных позиций. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Текущий
72		Ведение мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Нападение быстрым прорывом (3х1,3х2, 4х2). Учебная игра.	Оценка умения играть в баскетбол по упрощенным правилам.
73		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Текущий
74		Взаимодействие двух игроков через заслон. Броски в кольцо с разных позиций.	Текущий

		Тактические задания в защите и нападении. Учебная игра.	
75		Взаимодействие двух игроков через заслон. Броски в кольцо с разных позиций. Тактические задания в защите и нападении. Учебная игра.	Текущий
76		Баскетбол по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий
77	Подвижные игры(3ч)	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	Текущий
78		Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	Текущий
79		Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	Текущий
80	Волейбол (8ч).	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхние передачи во встречных колоннах. Эстафета с элементами волейбола. ТБ на уроках.	Текущий
81		Стойки и передвижения в стойке игрока. Передачи над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
82		Передвижение в стойке игрока. Передача мяча сверху во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Встречные эстафеты. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	Текущий
83		Передвижение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку во встречных колоннах. Прием мяча снизу в парах и через сетку. Подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
84		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку. Прием мяча снизу в парах и через сетку. Подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.
85		Передача мяча двумя руками сверху через сетку во встречных колоннах. Верхние и нижние передачи через сетку. Прием мяча после подачи.	Текущий
86		Верхние передачи через сетку в парах и во встречных колоннах. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	Текущий

87		Передача мяча двумя руками сверху в парах и во встречных колоннах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра «пионербол».	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.
88	Метание малого мяча на заданное расстояние	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Текущий
89	Метание малого мяча в цель и на дальность	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Текущий
90	Бег на 60 метров	Бег на результат, развитие скоростных качеств	Зачёт
91	Прыжки в длину с места	СБУ, Прыжки в длину с разбега	Зачёт
92	Бег на 1000 метров	Развитие выносливости	Текущий
93	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	Текущий
94	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Эстафеты	Текущий
95	Челночный бег 3x10 м	ОРУ, Развитие координации	Текущий
96	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
97	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
98	6-мин. бег. Подвижные игры (5ч).	Бег 2 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
99		Бег 3 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры	Текущий
100		Бег 4 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
101		Бег 5 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры.	Текущий
102	Итоги года.	Бег 6 мин. в свободном темпе. СБУ. Эстафеты с бегом. Подвижные игры. Подведение итогов года. Задание на лето.	Оценка расстояния за 6-минутный бег.

Поурочно -тематическое планирование - 9 класс

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт, до 30 метров	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
2	Бег с ускорением от 60 до 80 метров в $\frac{3}{4}$ интенсивности	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
3	Скоростной бег до 70 метров	Бег с ускорением, ОРУ, СБУ	
4	Бег на 30 метров	ОРУ, СБУ, Бег по дистанции	
5	Бег на 60 метров	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	Зачёт
6	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
7	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Бег с ускорением	
8	Прыжки в длину с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
9	Прыжки в высоту с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м), до 16м(м), 12-14 м(д)	ОРУ, Развитие координации	
11	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	ОРУ, Развитие силы	
12	Подтягивание из виса (м),из виса лёжа(д)	ОРУ, Развитие силы	Зачёт
13	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
14	Кросс до 10минут (в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
15	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
16	Кросс до 10 минут(в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
17	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
18	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
19	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
20	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Бег на результат	Зачёт
21	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Развитие скоростно-силовых качеств	Зачёт

22	Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления, темпа, ритма	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
23	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
24	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
25	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
26	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
27	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
28	Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
29	Кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
30	Удержание тела в висе на согнутых ногах	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
31	Подтягивание на перекладине (м); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
32	Подъём туловища из положения лёжа	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
33	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
34	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
35	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
36	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
37	Длинный кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
38	Стойка на голове и руках с помощью	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
39	«Мост» и стойка на лопатках	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
40	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев	ОРУ кувырок, из основной стойки	
41	Акробатические упражнения	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
42	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол, техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
43	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
44	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	

45	Ведение мяча на месте и в движении	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
46	Бросок мяча двумя руками от головы с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
47	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
48	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
49	Учебная игра	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
50	Ловля и передача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
51	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
52	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
53	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
54	Индивидуальная техника защиты	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
55	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
56	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
57	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
58	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
59	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
60	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
61	Двусторонняя игра	Бег в р/т, ОРУ	
62	ТБ при проведении уроков по волейболу. Освоение техники приёма и передачи мяча	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
63	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
64	Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
65	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
66	Прямой нападающий удар по неподвижному мячу	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
67	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
69	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
70	Прямой нападающий удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
71	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
72	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	

73	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
74	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
75	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
76	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
77	Учебная игра	Бег, ОРУ	
78	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ	
79	Двусторонняя игра, Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
80	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
81	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
82	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
83	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
84	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
85	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
86	Переменный бег 1500м(м), 1000м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
87	Переменный бег 2000 м(м), 1500 м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
88	Метание малого мяча на заданное расстояние	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
89	Метание малого мяча в цель и на дальность	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
90	Бег на 60 метров	Бег на результат, развитие скоростных качеств	Зачёт
91	Прыжки в длину с места	СБУ, Прыжки в длину с разбега	Зачёт
92	Бег на 1000 метров	Развитие выносливости	
93	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	
94	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Эстафеты	
95	Челночный бег 3х10 м	ОРУ, Развитие координации	
96	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
97	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
98	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
99	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	

100	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
101	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
102	Итоги года. Спортивные игры	Задание на лето	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Примерная программа по физической культуре основного общего образования.
2. Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования.
3. Авторские рабочие программы по физической культуре.
4. Учебники по физической культуре.
5. Методические издания по физической культуре.
6. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».

Технические средства обучения

1. Аудиоцентр.

Средства первой помощи

1. Аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек, душевые и туалеты.
2. Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды.
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами.
4. Пришкольная спортивная площадка.

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Стенка гимнастическая.
2. Маты гимнастические.
3. Перекладины навесные.
4. Скамейки гимнастические.
5. Скамейки атлетические.
6. Коврик для пилатеса.
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи футбольные.
9. Мячи баскетбольные.
10. Мячи набивные весом (1, 3, 5 кг).
11. Гантели весом (1, 2, 3, 5, 10 кг).
12. Гантели наборные.
13. Скакалки гимнастические.
14. Мячи малые (теннисные).
15. Столы теннисные.
16. Обручи гимнастические.
17. Секундомеры.
18. Накидки тренерские.
19. Фишки разметочные.
20. Сетка волейбольная.
21. Табло перекидное.
22. Насос для накачивания мячей.
23. Ворота для мини-футбола.
24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.

Пояснительная записка

Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры и имеющие медицинскую справку, а также учащиеся, которые не могут выполнять практические задания в связи с состоянием здоровья, получают оценку по предмету на основании выполнения письменных заданий или устных ответов.

Письменные задания предполагают написание доклада, сообщения по заранее предложенным темам. Устные ответы предполагают ответ учащегося на вопросы по предложенным темам, в том числе из учебника физическая культура, согласно возрасту учащегося.

Темы для докладов и сообщений

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия).
3. Физическая культура человека.
4. Олимпийские игры древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Физическая культура в современном обществе.
7. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программы летних и зимних Олимпийских игр.
8. Краткая характеристика видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.
9. Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание, лыжный спорт, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.
11. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
12. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
13. Посещение бани, цель, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане.
14. Оказание первой помощи при травмах.
15. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
16. Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.
17. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
18. Техника безопасности на уроках спортивных игр.
19. Влияние вредных привычек на развитие личности человека, его здоровье.
20. Современные системы физической культуры.
21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.
22. Бег на средние дистанции.

23. Бег на длинные дистанции.
24. Спортивная ходьба.
25. Метание мяча.
26. Метание диска.
27. Метание копья.
28. Метание молота.
29. Толкание ядра.
30. Прыжки в длину с разбега.
31. Прыжки в высоту с разбега.
32. Элементы акробатики: кувырок вперед и назад, стойка на голове, стойка на лопатках, мост из положения стоя.
33. волейбол, правила игры.
34. Элементы волейбола.
35. Баскетбол, правила игры.
36. Элементы баскетбола.
37. Футбол, правила игры.
38. Элементы футбола.
39. Лечебная физическая культура, комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
40. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
41. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
42. Физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация, выносливость. Какими упражнениями их можно развивать.
43. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

